**FICHE D’INSCRIPTION ATELIER YOGA ENFANTS**

Cordonnées d’un des parents :

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Cordonnées de l’enfant :

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Classe :

Activité extrascolaire :

ENTOUREZ LES ATELIERS CHOISIS AYANT LIEU LE SAMEDI DE 10H A 12H :

SAMEDI 11 JANVIER

SAMEDI 7 MARS 2020

SAMEDI 16 MAI 2020

Atelier animé par Nathalie FOIRET, Professeur de Yoga diplômée Membre de la FTKY

***Tranche d’âge estimée : 6 – 12 ans mais cela dépend de chaque enfant. Nous souhaitons ouvrir à tous les enfants pour optimiser les interactions entre petits et grands.***

Le Yoga est une pratique ancestrale qui, grâce à la pratique de postures et de respirations spécifiques, maintient la souplesse corporelle et permet de relâcher les tensions mentales et physiques tout en redonnant de l'énergie.   
Commencer le yoga au plus tôt apporte aux enfants de nombreux bienfaits. Physiquement, il améliore la flexibilité, la force et la coordination entre le corps et l'esprit par une meilleure prise de conscience de soi. Il développe aussi les capacités de concentration, d'apaisement et de relaxation

Tarif : 20€ par séance

Fait à Le Signature