

Nouveau !! Yoga à Saint-Léon





Nouveau !! Yoga à St-Léon



**Cours d'Hatha Yoga
avec Gabrielle Ladevant**

06 21 55 01 06
renseignements et inscription
gabrielleladevant@orange.fr

 Gabrielle Ladevant

 yoga_together_gl

**Ateliers Découverts
pour Tous :
Enfants 7-11ans
Ados : 12-17ans
et pour Adultes**



**Tarif par Atelier :
7€ Enfant / 8€ Ado / 9€ Ad
Règlement : jour de l'Atelier
Rue de la Bascule -
salle du Dojo
Nombre de Places limité**

samedi 19 janvier 2019
"Immunité et énergies"

Ados 15h-16h :
un moment pour se recentrer
Enfants 16h30- 17h15 :
amusements garantis
Adultes 17h45-19h15 :
détox et vitalité

samedi 2 mars 2019
**"Vitalité pour accueillir
le printemps"**

Ados 15h-16h :
concentration et respiration
Enfants 16h30-17h15 :
on s'amuse !!
Adultes 17h45-19h15 :
remise en forme

samedi 16 février 2019
**"Prépa physique Neige
et Immunité"**

Ados 15h-16h : juste pour eux
Enfants : 16h30-17h15
jeux et plaisirs
Adultes 17h45-19h15 :
prépa Ski, Recentrage, Détox

samedi 16 mars 2019
**"Vitalité pour accueillir
le printemps"**

Ados 15h-16h :
respiration et recentrage
Enfants 16h30-17h15 :
on joue !!
Adultes 17h45-19h15 :
se chouchouter

samedi 30 mars 2019 "Etre en forme pour le printemps"

Ados 15h-16h : on apprend à se détendre de façon ludique
Enfants 16h30-17h15 : jeux et fous-rires
Adultes 17h45-19h15 : Prendre soin de notre corps et de notre esprit