

YOGA en vacances Enfants/Ados saison 2022-2023

Stage de 3 Ateliers de 1h30
Salle Carré d'Ass. Planguenoual

Association PADMA YOGA



Séances animées par
Delphine Lefebvre
Enseignante de Yoga diplômée
Intervenante en milieu scolaire

Vibration Yoga

Réservations et informations ;
secretariat.py22@gmail.com
www.padmayoga22.fr



YOGA en vacances Enfants/Ados saison 2022-2023

Stage de 3 Ateliers de 1h30
Salle Carré d'Ass. Planguenoual

Association PADMA YOGA



Séances animées par
Delphine Lefebvre
Enseignante de Yoga diplômée
Intervenante en milieu scolaire

Vibration Yoga

Réservations et informations ;
secretariat.py22@gmail.com
www.padmayoga22.fr



YOGA en vacances Enfants/Ados saison 2022-2023

Stage de 3 Ateliers de 1h30
Salle Carré d'Ass. Planguenoual

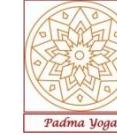
Association PADMA YOGA



Séances animées par
Delphine Lefebvre
Enseignante de Yoga diplômée
Intervenante en milieu scolaire

Vibration Yoga

Réservations et informations ;
secretariat.py22@gmail.com
www.padmayoga22.fr



Le YOGA des Vacances

Ces stages de 3 demi-journées s'adressent aux enfants de 7-11 ans et aux jeunes de 12-17 ans.

Pour voyager en jouant de l'imaginaire à travers des jeux d'expression... Eveiller ses sens, explorer son corps et ses ressentis, découvrir ses super pouvoirs et intégrer des ressources ludiques (mouvements corporels et postures, techniques de respiration-méditation-concentration...) faciles à réinvestir au quotidien afin de respirer, apprendre à s'écouter pour mieux se connaître, accueillir et gérer ses émotions et les défis qui se présentent sur notre chemin...

Prendre confiance en soi, s'ouvrir à une toute nouvelle perspective de la vie...

Toussaint 2022: 26/27/28 octobre

Horaires stage enfants : 9h30-11h00

Horaires stage adolescents : 11h00-12h30

Février 2023 : 14/15/16 février

Horaires stage enfants : 9h30-11h00

Horaires stage adolescents : 11h00-12h30

Tarif du Stage: 40€

Coupons Sport ANCV acceptés.

Porter une tenue confortable et chaude.

Apporter un plaid et si possible un tapis.

SVP, arriver 5 minutes avant le début de la séance.

Infos : Delphine Lefebvre

06 71 31 03 64

padmayoga22@gmail.com



« ne pas jeter sur la voie publique » (sous peine

Le YOGA des Vacances

Ces stages de 3 demi-journées s'adressent aux enfants de 7-11 ans et aux jeunes de 12-17 ans.

Pour voyager en jouant de l'imaginaire à travers des jeux d'expression... Eveiller ses sens, explorer son corps et ses ressentis, découvrir ses super pouvoirs et intégrer des ressources ludiques (mouvements corporels et postures, techniques de respiration-méditation-concentration...) faciles à réinvestir au quotidien afin de respirer, apprendre à s'écouter pour mieux se connaître, accueillir et gérer ses émotions et les défis qui se présentent sur notre chemin...

Prendre confiance en soi, s'ouvrir à une toute nouvelle perspective de la vie...

Toussaint 2022: 26/27/28 octobre

Horaires stage enfants : 9h30-11h00

Horaires stage adolescents : 11h00-12h30

Février 2023 : 14/15/16 février

Horaires stage enfants : 9h30-11h00

Horaires stage adolescents : 11h00-12h30

Tarif du Stage: 40€

Coupons Sport ANCV acceptés.

Porter une tenue confortable et chaude.

Apporter un plaid et si possible un tapis.

SVP, arriver 5 minutes avant le début de la séance.

Infos : Delphine Lefebvre

06 71 31 03 64

padmayoga22@gmail.com



« ne pas jeter sur la voie publique » (sous peine

Le YOGA des Vacances

Ces stages de 3 demi-journées s'adressent aux enfants de 7-11 ans et aux jeunes de 12-17 ans.

Pour voyager en jouant de l'imaginaire à travers des jeux d'expression... Eveiller ses sens, explorer son corps et ses ressentis, découvrir ses super pouvoirs et intégrer des ressources ludiques (mouvements corporels et postures, techniques de respiration-méditation-concentration...) faciles à réinvestir au quotidien afin de respirer, apprendre à s'écouter pour mieux se connaître, accueillir et gérer ses émotions et les défis qui se présentent sur notre chemin...

Prendre confiance en soi, s'ouvrir à une toute nouvelle perspective de la vie...

Toussaint 2022: 26/27/28 octobre

Horaires stage enfants : 9h30-11h00

Horaires stage adolescents : 11h00-12h30

Février 2023 : 14/15/16 février

Horaires stage enfants : 9h30-11h00

Horaires stage adolescents : 11h00-12h30

Tarif du Stage: 40€

Coupons Sport ANCV acceptés.

Porter une tenue confortable et chaude.

Apporter un plaid et si possible un tapis.

SVP, arriver 5 minutes avant le début de la séance.

Infos : Delphine Lefebvre

06 71 31 03 64

padmayoga22@gmail.com



« ne pas jeter sur la voie publique » (sous peine