

# Yoga à Carcès à partir du 14 octobre 2020

les mercredis et dimanches hors vacances scolaires \*

\* places limitées



## Yoga primaire

6 - 11 ans  
Mercredis  
15h30 - 16h30



## Yoga maternelle

3 - 5 ans  
Mercredis  
17h - 18h

## Yoga bébé

1 - 7 mois 14h30-15h30  
8 - 18 mois 11h-12h  
18 - 30 mois 9h30-10h30  
Dimanches matin

## Les bienfaits du Yoga

- ◆ Développe les sens
- ◆ Libère les émotions
- ◆ Libère les tensions du corps
- ◆ Favorise la concentration
- ◆ Permet de lâcher prise
  - ◆ Donne confiance en soi
  - ◆ Procure de la détente...



## Yoga ados

11 - 17 ans  
Mercredis  
18h15 - 19h30



## Yoga famille tout âge

Dimanches  
à partir de 10h  
18h - 19h

Association



**Sandra Bottalico** 06.25.25.46.60  
Infos et réservations  
[grainesdebonheur83@gmail.com](mailto:grainesdebonheur83@gmail.com)

Ne pas jeter sur la voie publique