



# Yoga en famille



Offrez-vous un moment de partage et de bien-être avec vos enfants lors de notre séance de yoga en famille ! Venez découvrir une pratique douce et ludique, adaptée à tous les âges, qui favorise la relaxation, la complicité et l'éveil des sens.

Au programme :

- Des postures simples et amusantes pour se détendre et se connecter les uns aux autres.
- Des exercices de respiration pour apprendre à gérer les émotions et retrouver le calme.
- Des jeux et des histoires pour stimuler l'imagination et la créativité.
- Un moment de relaxation guidée pour se ressourcer en douceur.

Cette séance est l'occasion idéale de partager un moment privilégié avec vos enfants, de renforcer les liens familiaux et de découvrir les bienfaits du yoga dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Tarif : 20€ par adulte (avec 1 ou 2 enfants)

Réservation obligatoire - nombre de places limitées

Contact

Association NDP

06 01 33 29 77