



François Bonnamour

Président

Rte du Moulin-de-La-Ratte 80

1236 Cartigny

079/652.16.90

francois.bonnamour@gmail.com

Le Club Athlétique de Vernier ouvre un nouveau cours pour la saison 2023-2024.

Il s'agit d'un cours de **Yoga Parents-Enfants** ouvert à tous.

La découverte du yoga ludique pour les enfants et leurs parents permet de partager un moment ressourçant en famille.

Des parties dynamiques avec des échauffements, des jeux, des histoires à imiter ou la pratique de certaines postures, d'exercices drôles à pratiquer seul ou à deux.

Des fins de leçons plus calmes pour apprendre à se relaxer, à développer la concentration et l'imagination de l'enfant.

Cette pratique favorise la motricité, la détente, et améliore la confiance et l'estime de soi.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter notre nouvelle monitrice qui donnera ce cours :

Sylvie Battiston - **076/616.05.47** - **sbattiston@tendre-s.com**

Voici les premières informations :

yoga parents-enfants : 3,5 ans-5 ans, lundi soir, Ecole des Ranches 17h15-18h00

2 sessions de 12 cours

Prix de la session : CHF : **120.—** pour 12 cours

- session 1 : 12 cours du 11.09.2023 au 04.12.2023
- session 2 : 12 cours : du 15.01.2024 au 22.04.2024

Tous les cours sont différents, donc possibilité de s'inscrire aux 2 sessions.

Cours ouvert à minimum 5 familles, maximum 15-20 familles.