

## **Yoga : Sante pour le corps et l'esprit**

La pratique du yoga donne à l'organisme mobilité et vitalité. Elle te permet de mieux ressentir ton corps et fait qu'il fonctionne de manière plus équilibrée.

Durant ces cours, tu exploreras des postures, des exercices et des jeux pour développer ta force et ta souplesse, en sollicitant tout ton corps ! Très simples à faire, ces exercices stimulent le corps et le cerveau. On est à la fois plus concentré, plus motivé et plus efficace en classe. Les moments de relaxation t'aideront à te détendre et te ressourcer.

Quelques minutes de yoga chaque jour facilitent les moments plus difficiles à gérer, que ce soit au niveau physique ou émotionnel. Le yoga complète également bien toute autre activité physique ou artistique.

6 séances de 40 minutes te sont proposées.

ANIMATRICE : Mme Dana Ruch  
LIEU : Salle de musique du bâtiment Bêta  
JOUR-HEURE : Mardi, 11h35 - 12h15  
DATES : 2 - 9 - 16 - 30 mai + 6 - 13 juin  
PRIX : Participation de Fr. 10.- par élève.  
Le reste est pris en charge par l'école.

Délai d'inscription : lundi 1 mai, en écrivant à [melanie.emonet@eduf.fr](mailto:melanie.emonet@eduf.fr)