

L'activité « Graine de Yogi » - <https://catherineblondiau.be/cours-enfants-et-ados/>



Graine de Yogi Virginal – le mardi, de 15h30 à 16h35 - pour les enfants de 5 à 11 ans de **Virginal**

Graine de Yogi Ittre – le mardi, de 17h00 à 18h00 - pour les enfants de 5 à 11 ans d'**Ittre**



Yoga et relaxation pour les enfants.

Une heure pour se poser et se ressourcer après l'école.

A travers des postures, des exercices ludiques et une relaxation, l'enfant apprivoise ses émotions, prend soin de ses besoins et explore comment les nourrir, tout en respectant le vivre ensemble.

Pour aller à la rencontre de soi et des autres.

Animatrice: Maria Fontanazza- Le Lotus Vert

ⓘ: Pas de retour vers l'école libre d'Ittre. Les enfants de l'école libre d'Ittre seront conduits aux modules ou repris sur place.