

Yoga pour enfants

Ateliers
—
Cours
hebdomadaires
—
Mini-stages

Saison
2026/2027



Contactez-nous
06 52 89 55 01
hathayogaclub71@gmail.com



Ces activités sont proposées par le
Hatha Yoga Club, association à but non lucratif
et animées par Justine Barron, professeure de yoga diplômée.



Cours hebdomadaire

du 16 septembre 2026 au 23 juin 2027

les mercredis de 14h à 15h à la Maison des Sports



Un rendez-vous hebdomadaire pensé pour aider les enfants à apprivoiser leurs émotions, canaliser leur énergie et développer leur concentration, le tout dans une ambiance ludique et bienveillante. À travers des postures adaptées, des jeux respiratoires et des moments de relaxation guidée, Justine accompagne les jeunes pratiquants dans la découverte de leur corps et de leur intériorité. Un espace d'expression libre et d'apaisement idéal pour couper avec le rythme scolaire et gagner en confiance en soi.

Mini-stage "Halloween"

du mardi 27 au jeudi 29 octobre 2026

de 9h à 11h à la Maison des Sports

Un stage dynamique et ludique autour de l'univers d'Halloween. Les enfants explorent des postures individuelles, à deux ou en groupe, inspirées des personnages et animaux d'Halloween. Les séances alternent enchaînements rythmés, jeux thématiques, exercices de respiration pour apprivoiser ses émotions et un temps de méditation relaxant.



Atelier parent-enfant

jeudi 29 octobre 2026

de 15h à 16h à la Maison des Sports

Partagez un moment privilégié et ludique avec votre enfant ou petit-enfant lors d'un atelier yoga en duo. Entre postures complices, jeux de respiration et relaxation guidée, venez renforcer vos liens tout en vous détendant ensemble. Un vrai temps de pause chaleureux et accessible à tous, sans prérequis !



**Retrouvez le programme complet de la saison 2026/2027
sur notre site internet**

Tarifs :

Atelier : 15 €

Mini-stage : 45 €

Cours hebdomadaires : 90 €

+ Adhésion annuelle : 5 €

Possibilité de réserver en ligne sur HelloAsso =>
par mail via hathayogaclub71@gmail.com,
ou par téléphone au 06 52 89 55 01

