

Yoga

pour les 7-11 ans

Atelier
—
Cours
hebdomadaires
—
Mini-stages

Saison
2026/2027



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



**Ces séances de yoga sont proposées par le
Hatha Yoga Club, association à but non lucratif.
Animées par Justine Barron, professeure de yoga diplômée,
les activités ont lieu à la Maison des Sports de Chalon-sur-Saône.**



Atelier de pré-rentree

samedi 29 août 2026
de 9h30 à 11h à la Maison des Sports

Une séance ludique et dynamique pour bien aborder la rentrée !
Cet atelier permettra aux enfants de découvrir le yoga avec Justine ou de se retrouver avant la reprise des classes. Entre postures amusantes, jeux de respiration et moments de calme, c'est l'occasion idéale de faire le plein d'énergie positive... et d'avoir un bel aperçu des cours hebdomadaires proposés le mercredi après-midi tout au long de l'année.

Cours hebdomadaires

les mercredis de 14h à 15h à la Maison des Sports
32 cours du 16 septembre 2026 au 23 juin 2027

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-stages

27-29 octobre 2026 / 16-18 février 2027 / 13-15 avril 2027
de 9h à 11h à la Maison des Sports

Sur 3 demi-journées, chaque mini-stage explore un thème à travers :

- Une pratique de yoga adaptée aux enfants, mêlant postures, respiration et jeux
- Un temps d'histoire ou de philosophie simple et accessible
- Un atelier créatif en lien avec le thème
- Un moment partagé autour d'une boisson pour finir en douceur

Tarifs :

Atelier : 15 €

Mini-stage : 45 €

Cours hebdomadaires : 90 €

+ Adhésion annuelle : 5 €

Possibilité de réserver
en ligne sur HelloAsso,
par mail ou par téléphone

