



# **YOGA [grand-]parent-enfant**

Cet atelier s'adresse aux enfants à partir de 3 ans et leur parent ou grand-parent. À travers des techniques qui alternent dé foulement et concentration, techniques de respiration et mise en mouvement, relaxation et postures, vous développerez avec l'enfant de la complicité, une plus grande conscience et écoute des émotions, ainsi que des valeurs de respect, de présence.

Apprêtez-vous à grandir en même temps que votre enfant !

---

## **LUNDI**

**17:00 - 18:00**

- atelier à l'unité : 18 €
- carte 5 cours : 80 €
- trimestre : 150 €
- année : 390 €
- cours d'essai gratuit

## **ADELINE MACÉ**

Adeline est maman et professeur de yoga depuis 6 ans. Certifiée yoga alliance 200h et formée au yoga pour enfants, elle intervient auprès d'un public varié ainsi qu'àuprès d'enfants en petite, moyenne et grande sections d'écoles maternelles.

---

**CONTACT** | [MACE.ADELINE@GMAIL.COM](mailto:MACE.ADELINE@GMAIL.COM) | INSTAGRAM : ADY.JUSTME | 06 27 77 00 06

---

## **LE THÉÂTRE DU CENTAURE**

Les ateliers se déroulent au Théâtre du Centaure, lieu de création artistique conçu et bâti comme une œuvre d'art vivante et partagée pour un autre vivre ensemble. Les pratiques de yoga et danse s'inscrivent dans cette démarche de liens et de créativité.