

Cours de yoga, spécial adolescents et/ou jeunes adultes



Pour qui ?

Adolescents/jeunes adultes, venez **découvrir** le yoga et développer vos **potentialités**, dans un cadre respectueux et attentif.

Pour ceux qui se font une fausse idée «plan-plan» du yoga, celui-ci est bien plus qu'une gymnastique d'entretien.



Pourquoi ?



L'ACS Yoga vous propose une séance de détente et d'**exercices physique et mental** chacun à son rythme afin de se concentrer sur le mouvement juste et le placement.

Améliorer son **équilibre** et favoriser la **confiance** en soi, attitudes qui trouvent leur place au quotidien et plus encore en périodes d'examens et/ou test d'évaluations. Pratiquer un yoga dynamique

Où ? École Primaire Gambetta B, 2 rue Victor Hugo à Sèvres.

Quand ? Les jeudis de 18h à 19h pendant les périodes scolaires.

Avec qui ?

Isabelle de Saint Jores professeur de l'équipe enseignante de l'ACS Yoga.

Contact : idesaintjores@sfr.fr

ou acsyogataichi@gmail.com

tel : 06 60 67 97 67.

Combien ? Voir brochure tarif ado / jeune adulte ou <http://sevres-associatif.fr/acsy/a-propos-2>