

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 ?



Pour acquérir une meilleure maîtrise corporelle
Pour perfectionner son sens de l'équilibre
Pour mieux gérer sa respiration
Pour se tonifier et s'assouplir
Pour se libérer des pesanteurs du mental
Pour développer la confiance en soi
Autant d'éléments qui font croître le potentiel de chacun et augmentent ses chances aux contrôles et aux examens.

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>