

Descriptif des cours 2023-2024

Yoga junior

CHF 325.- / an (frais de dossier compris)

Début sept à fin juin 2024

minimum 8 inscrits

Les postures et exercices de respiration sont adaptés aux capacités des enfants afin de leur faire découvrir leurs ressources innées pour trouver le calme et l'équilibre. Au fil du temps une nouvelle conscience corporelle est acquise et l'enfant apprend à gérer ses émotions grâce à l'amélioration de la confiance en soi. La pratique du yoga est adaptée dans un mélange de jeux et d'éveil corporel. Des exercices pour que les enfants développent leurs propres capacités et compétences de concentration, d'agilité et de souplesse, suivi d'une relaxation profonde.

Lieu École Necker – Salle rythmique +108
Age 5 – 12 ans
Jour / Horaire Mercredi 14h00 - 15h15
Durée 75 min

Matériel Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt
Un tapis de Yoga est prêté à l'enfant pour l'année scolaire (une caution de 20.- sera demandée)

Contact professeur Schua MARIANI, tél : 076 377 62 57
info@akashayoga.ch



Capoeira

CHF 325.- / an (frais de dossier compris)

Début sept à fin juin 2024

minimum 8 inscrits

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui prend ses racines dans les techniques de combat des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Le cours propose des activités qui oscillent entre le jeu, la danse, la musique et l'autodéfense et s'adresse à tout enfant qui à envie d'allier sport et dépassement. La capoeira emmène en voyage dans la culture brésilienne, Bem-vindo!

Lieu École Necker – Salle de gym -216
Age 5 – 12 ans
Jour / Horaire Mercredi 17h00 - 18h00 ou

