



## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : TOURNON - Gymnase Jeannie Longo  
(Salle d'échauffement)

MATERIEL : Aucun

Début le mardi 05 mars 2024

CODE ACTIVITÉ : SBD 760

DURÉE : 01:15

Prix : **23.00 €**

## DESCRIPTION

### ANNULÉ

Sur ces temps destinés au bien-être, les enfants entre 5 et 11 ans et leurs accompagnateurs découvriront des exercices ludiques de relaxation pour les aider à mieux se connaître et apprendre à se détendre en famille : découvrir son corps, relâcher ses tensions, respirer, apprendre à canaliser son attention à travers des exercices d'équilibre ou de pleine conscience.

Le yoga, la méditation, la Brain gym, le Qi gong, l'auto massage....

Autant de techniques amusantes pour vivre un moment privilégié à deux : enfant (entre 5 et 11 ans) accompagné de son papa ou de sa maman ou d'un de ses grands-parents.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	05-03-2024	17:00	01:15	TOURNON - Gymnase Jeannie Longo, rue de Chapotte - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	12-03-2024	17:00	01:15	TOURNON - Gymnase Jeannie Longo, rue de Chapotte - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	19-03-2024	17:00	01:15	TOURNON - Gymnase Jeannie Longo, rue de Chapotte - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Mardi	26-03-2024	17:00	01:15	TOURNON - Gymnase Jeannie Longo, rue de Chapotte - 07300 TOURNON-SUR-RHONE