

Yogadanse

Adultes enfants

DU YOGA EN CIRCUIT ET CHORÉGRAPHIÉ

POUR UNE SÉANCE DYNAMIQUE ET DE BIEN-ÊTRE

LES LUNDIS
17H/17H45
A PUPLINGE



RENSEIGNEMENTS :
ELEDONE.SECRETARIAT@GMAIL.COM



C'est quoi ?

- De l'expression corporelle
- Du yoga et des accro
- Des respirations

ON MÉLANGE LE TOUT
POUR UNE SÉANCE CRÉATIVE
ET DE DÉTENTE

Organisation

- L'activité s'effectue au rythme de chacun
- Un coin aménagé pour des pauses à tout moment
- On commence ensemble, on finit quand on veut

Les objectifs



POUR L'ENFANT

- exprimer et gérer ces émotions
- développer la motricité
- l'estime et la confiance en soi

POUR LE PARENT

- Se mettre en accord avec son corps,
- développer force et souplesse
- oublier le quotidien le temps des ateliers,

BIEN ÊTRE

- Lâcher-prise,
- vivre l'instant présent,
- S'accepter
- Prendre du plaisir et se détendre.

SOLIDARITE

- Partager un moment de convivialité
- Renforcer le lien,
- Prendre soin ensemble.

Modalités

ENFANTS

de 2 à 6 ans

ADULTES

A partir de 18 ans

Nécessaires :

- Un tapis de yoga, un linge,
- Tenue confortable
- De l'eau

INSCRIPTION

Auprès de la compagnie :

eledone.secretariat@gmail.com

ADHESION AU SEMESTRE

- pour 45 min 360 CHF
par semestre
- 1 cours d'essai à 30 CHF

CALENDRIER

Cours au semestre hors vacances scolaires genevoises et fériés.

1^e Semestre :

Du 31/08/2026 au 23/01/2027

2^e Semestre :

Du 25/01/2027 au 25/06/2027



RENSEIGNEMENTS :
ELEDONE.SECRETARIAT@GMAIL.COM
+41 78 324 17 31

WWW.CIE-ELEDONE-.COM

