



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 19 octobre 2020



DURÉE : 01:00

**Prix :** 45.00 €

**PROFILS :** Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

### PRE REQUIS :

Les enfants sont âgés de 8 à 10, voire 11 ans (en école primaire) pour favoriser des exercices spécifiques par tranche d'âge.

### MATERIEL :

Venir de préférence en tenue souple. Certaines séances nécessiteront l'utilisation d'un tapis de sol et d'un plaid pour la relaxation.

Les enregistrements audios sont transmis à l'issue de chaque séance pour favoriser une pratique régulière.

**CODE ACTIVITÉ :** 5MU542

## DESCRIPTION

Séance 1: Chasser les tensions!

Séance 2: Se libérer de la pression!

Séance 3: Installer le calme...

Séance 4: Développer la concentration

Séance 5: Renforcer la capacité de mémorisation



## OBJECTIFS

Dans cette série de 5 séances de sophrologie-relaxation journalières, vous apprendrez avec votre enfant à relâcher les tensions musculaires, ralentir le flux de pensées, vous libérer de la pression. Une fois le calme installé, vous apprendrez à développer votre concentration et votre capacité de mémorisation. Un beau moment de partage en famille!

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	19-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	20-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	23-10-2020	09:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE