

FICHE PRESTATION FAMILY RELAX



Intitulé module : *P'tibou Yoga*

Objectifs:

- Favoriser l'imaginaire et le développement de l'enfant.
- Découvrir des mouvements inspirés du Yoga.
- Contribuer à l'interaction sociale par le biais d'une histoire et de la musique.
- Faciliter la concentration, l'écoute et le contrôle de soi.
- Favoriser l'équilibre et l'imaginaire
- Apaiser le mental
- Stimuler son éveil

Public:

- Parents et enfant (3 à 6 ans)
- Toujours en binôme
- Minimum 2 enfants maximum 4 enfants

Programme:

- Séance adapté à l'âge des enfants
- Un temps de présentation et d'échange
- Une temps d'échauffement
- Un temps d'histoire avec des mouvements rythmés, des postures et de la respiration.
- Un temps de relaxation
- Un temps d'échange et de partage.

Moyens pédagogiques:

- Méthode P'tibou Relax
- Musique relaxante
- Histoire
- Techniques de respiration

Tarifs:

Séance Collective
15€ TTC par enfants (Gratuit pour les parents) Cycle de 6 séances 85€

Lieu et durée:

- Lieu adapté à l'activité
- Durée 1heure
- Modalité d'inscription par e-mail ou par téléphone