



MINI YOGIS

DOJO BIEL-BIENNE

Vous cherchez une activité

- Qui a du sens
- Qui vous permet de passer un moment privilégié avec votre enfant dans un cadre bienveillant et stimulant
- Qui promeut le mouvement et offre une alternative positive à l'usage des écrans
- Où vous rencontrez de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs

Sie suchen eine Aktivität

- Die sinnvoll ist
- Die es ermöglicht, eine besondere Zeit mit ihrem Kind in einem wohlwollenden und anregenden Rahmen zu verbringen
- Die Bewegung fördert und eine positive Alternative zur Nutzung von Bildschirmen bietet
- Wo sie neue Leute kennenlernen, die dieselben Werte teilen

PARENT-ENFANT DÈS 3 ANS
ELTERN-KIND AB 3 JAHRE

MERCREDI / MITTWOCH
9:45 - 10:30 & 15:00 - 15:45



AUTRES ACTIVITES - ANDERE AKTIVITÄTEN
DOJO BIEL-BIENNE

AIKIDO ADULTES - ERWACHSENE

MA/DI 19:15 - 20:25 - JE/DO 19:15 - 20:25

ME/MI 18:15-19:15

AIKIDO ENFANTS - KINDER DÈS/AB 5 ANS/JAHRE MA/DI 17:00 - 17:45 - JE/DO 17:00 - 17:45

AIKIDO ENFANTS - KINDER DÈS/AB 8 ANS/JAHRE MA/DI 18:00 - 19:00 - JE/DO 18:00 - 19:00

YOGA JAPONAIS - JAPANISCHES YOGA

MA/DI 20:30 - 21:20 - ME/MI 8:30 - 9:30



MINI YOGIS

Venez partager un moment ludique en tandem adulte-enfant et bénéficiez ensemble des bienfaits du Yoga japonais.

Dans un espace de liberté et de découverte venez pratiquer dans un vrai Dojo des

- Exercices de respirations
- Gymnastiques yogiques
- Jeux de coordination et de stimulation cognitive
- Massages parent-enfant
- Exercices énergétiques
- Moments de relaxation et de méditation

Le yoga japonais vous permet de

- Trouver paix et sérénité
- Développer la force intérieure, l'énergie et la motivation
- Mieux gérer les défis quotidiens de la vie avec les enfants
- Acquérir des outils pour la gestion des émotions, de la concentration, du stress et soutenir votre santé

Cours bilingue français-allemand !

Erleben Sie einen spielerischen Moment im Tandem Erwachsene-Kind und profitieren sie zusammen der Vorteilen des japanischen Yoga.

In einem Raum, der Freiheit und Entdeckungen bietet, praktizieren sie in einem echten Dojo

- Atemübungen
- Yogische Gymnastik
- Koordinationsspiele und kognitive Stimulation
- Eltern-Kind-Massagen
- Energieübungen
- Momente der Entspannung und Meditation

Japanisches Yoga ermöglicht

- Ruhe und Gelassenheit zu finden
- Innere Stärke, Energie und Motivation zu entwickeln.
- Die täglichen Herausforderungen des Lebens mit Kindern besser zu meistern
- Werkzeuge für den Umgang mit Emotionen, Konzentration und Stress zu erlangen und Ihre Gesundheit zu unterstützen

Zweisprachiger Kurs Deutsch-Französisch !

INITIATION - DÉCOUVERTE

16 ET 23 AOÛT 2023

9:45 - 10:30 et 15:00 - 15:45

ENTDECKUNGSKURS

16. UND 23. AUGUST 2023

9:45 - 10:30 und 15:00 - 15:45

DÈS LE 30 AOÛT 2023

MERCREDI 9:45 - 10:30 ET 15:00 - 15:45

AB DEM 30. AUGUST 2023

MITTWOCH 9:45 - 10:30 UND 15:00 - 15:45



Rue de Fribourg 41
2503 Biel - Bienne



dojo-bienne.ch
dojo-biel.ch

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTION / AUSKUNFT:
Anaïs Gaille 079 691 19 18