

## Mini-Yogis

Venez partager un moment ludique et privilégié en tandem adulte-enfant dans un cadre bienveillant et stimulant. Bénéficiez ensemble des bienfaits du Yoga japonais.

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

- Exercices de respirations
- Gymnastiques yogiques
- Jeux de coordination - parcours
- Massages parent-enfant
- Moments de relaxation
- Méditation



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



1 séance offerte  
Initiation - découverte  
possible à tout moment

## Mini-Yogis

Erleben Sie einen spielerischen Moment im Tandem Erwachsene-Kind in einem wohlwollenden und anregenden Rahmen. 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 - Parcours
- Eltern-Kind Massagen
- Entspannungsmomente
- Meditation

1 Probetraining kostenlos  
Entdeckungskurs  
jederzeit möglich

