



Animé par **Amélie Blouin**, Professeure de yoga, Animatrice et Formatrice PédaYoga

Yoga et Méditation

Le but est de donner à votre enfant tous les outils nécessaires afin de mieux gérer les émotions, le stress et l'anxiété. On veut développer une habitude chez l'enfant afin qu'il puisse utiliser par lui-même, par réflexe, ce qui lui fait du bien (respirer, s'étirer, méditer, s'ancrer, discuter, se recentrer...) lorsqu'il en ressent le besoin.

Pour les élèves de **1^{re} - 2^e - 3^e année**, le cours débute **lundi** le 27 janvier de 15h15 à 16h15 et se termine le 14 avril 2025.

Pour les élèves de **4^e - 5^e - 6^e année**, le cours débute **mercredi** le 29 janvier de 15h15 à 16h15 et se termine le 9 avril 2025.

Pour les élèves de **1^{re} - 2^e - 3^e - 4^e année**, le cours débute **jeudi** le 30 janvier de 15h15 à 16h15 et se termine le 10 avril 2025.

Coût: 80\$ pour 10 cours. Rabais additionnel de 10\$ par enfant supplémentaire d'une même famille.

Pour inscrire votre enfant veuillez m'écrire à info@jaimemasante.com en me donnant le nom de l'enfant, son groupe, s'il est au service de garde, marcheur ou si un parent viendra le chercher. Par la suite, je confirmerai son inscription et vous donnerai les instructions pour le paiement. Merci!

SVP, veuillez vous assurer que votre enfant **veut faire du yoga, méditer, s'amuser et aussi respecter les règles de la classe. Merci et Namasté!*