



# CLUB DE YOGA FAMILLE

parent/enfant

avec Marie Castagnet

Venez vous muscler et vous assouplir grâce au yoga des animaux (posture chat, chien, dauphin,...), accompagné de jeux respiratoires pour se détendre et se concentrer. Un programme adapté à tous âges, qui respecte la physiologie du jeune (contrainte articulaire) et celle de l'adulte (douleurs du dos, relâchement périnéal, stress,...).

*Vous serez accompagnée par Marie, formée et diplômée de l'ENPY (école nationale des professeurs de yoga), de l'école de Nâtha-yoga d'Aix-en-Provence et du RYE (groupe de recherche sur le Yoga dans l'éducation).*

Samedi 25 Juin  
de 10h à 11h30  
au Stade Jules Ribet  
à Saint-Gaudens

15€ pour parents/enfants\*  
+ 6€/personne  
supplémentaire

Plus d'informations :

[www.mjc-st-gaudens.org](http://www.mjc-st-gaudens.org)

05 61 94 66 45

[info@mjc-st-gaudens.org](mailto:info@mjc-st-gaudens.org)

\*Matériel fourni, prévoir une petite bouteille d'eau

\*enfant de 3 ans minimum, obligatoirement accompagnés et placés sous la responsabilité d'au moins un adulte