



PAPILLON

Kinderyoga & Coaching

Ben jij tussen 6 en 12 jaar en heb je zin om samen op avontuur te gaan ?
Schrijf je dan snel in voor een reeks kinderyoga.

Wat is kinderyoga ?

Yoga komt uit India. De wijze Yogi's uit het oude India waren net als kinderen, ze vonden alles interessant en keken goed om zich heen. Zo leerden ze over de sterren, de zon, de maan, de bergen, de wilde dieren en de kleinste insecten. Vanuit deze wijsheid zijn alle yogahoudingen ontstaan.

Als je op yoga gaat doe je veel van deze leuke yogahoudingen en bewegingen. Dit is goed voor je hele lichaam, je wordt sterk en soepel. Sommige houdingen maken je sterk van binnen (bijvoorbeeld als je boos of zenuwachtig bent) en weer andere geven je meer energie. Naast yogahoudingen is er ook tijd voor muziek, tekenen, spel, massage, verhalen en nog veel meer!

In India is yoga voor kinderen heel gewoon. Ook in België volgen steeds meer kinderen yoga, want het is goed voor je, maakt je gedachten rustiger, maar is vooral héél erg leuk

Voor Wie ?

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

Wanneer ?

Op zaterdagen 20/01 - 27/01 - 10/02 - 03/03 en 24/03

Reeks 1 (6 – 8j) : 10u tot 11u

Reeks 2 (9 – 12j) : 11u15 tot 12u15.

Prijs ?

Lid Gezinsbond : 40 euro voor een reeks van 5 lessen
Niet lid Gezinsbond : 50 euro voor een reeks van 5 lessen

Waar ?

mammies & pappies
Liersesteenweg 203A, 2640 Mortsel

Meer info en inschrijven

Nutsugah Fien
0484/71.36.37
jeroenenfien@telenet.be

Uw inschrijving is pas definitief na betaling op rekening nr. BE64 9730 3474 7252 van Gezinsbond Mortsel, met vermelding van naam, voornaam kind en leeftijd.