

Parascolaire YOGA 2025-2026

(Jusque début février)



Chers parents,

Depuis quatre ans, le yoga a fait son entrée au Collège Saint-Pierre durant les temps d'école. Votre enfant a peut-être déjà découvert cette discipline avec moi.

Depuis, je propose du parascolaire Yoga. Cela permet à certains enfants de découvrir cette discipline ou à d'autres de l'approfondir.

QUE FAISONS-NOUS ?

Durant ce cours, nous découvrons toutes les facettes du yoga. Nous travaillons bien évidemment les postures. Il y a un temps calme "de méditation", des exercices de respiration mais aussi différents exercices qui développent les valeurs du yoga : la confiance en soi, la connaissance de soi et de son corps, le respect de soi et des autres, la gestion de ses émotions, la concentration, l'empathie, la bienveillance et la joie.

QUAND ?

Pour les 1^{ère} et 2^{ème} : Le lundi de 15h30 à 16h30.

Pour les 3^{ème} et 4^{ème} : Le mardi de 15h30 à 16h30.

Pour les 5^{ème} et 6^{ème} : Le vendredi de 15h30 à 16h30.

Il y aura 15 cours pour chaque groupe, durant ce premier semestre. Le début des cours commencent mi/fin septembre (le 15 septembre pour le cours du lundi, le 23 septembre pour le mardi et le 19 septembre pour le vendredi) à la semaine du 2 février inclus (sauf pour le cours du lundi qui se termine le 26 janvier inclus). Le détail des dates vous sera envoyé par mail lors de l'inscription.

PRIX

Le prix est de 135€ pour 15 cours

COMMENT S'INSCRIRE ?

Il suffit de compléter le talon (de manière lisible) en bas de la feuille et le remettre au professeur de votre enfant. Celui-ci me le fera parvenir .

Pour assurer un cours de qualité, il n'y a que 10 places disponibles par cours. Si un cours compte trop peu d'inscrits, il ne pourra pas être organisé.

Je reviendrai ensuite vers vous (via mail) avec les modalités de paiement et les informations complémentaires.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Sabrina Haenen, institutrice au Collège Saint-Pierre
sabinayoga@icloud.com

PARASCOLAIRE YOGA : TALON A COMPLETER

NOM de l'enfant :

PRENOM de l'enfant :

DATE DE NAISSANCE de l'enfant :

CLASSE :

NOM et PRENOM de papa ou de maman :

TELEPHONE de papa ou maman :

E-MAIL de papa ou maman :