



Site : Asso4chemins.fr
Mail : sec.asso4chemins@free.fr
Tél. : 06.22.93.46.76

NOUVEAUTES

YOGA du CM1 à la 6^{ème} - Il n'y a pas d'âge pour commencer à s'exercer au yoga. Cette pratique est source de nombreux bienfaits. Elle favorise l'équilibre physique et émotionnel, réduit le stress et aide à développer la concentration. Elle permet aussi de prendre confiance en soi.

YOGA de la 5^{ème} à la 3^{ème} - L'adolescence est une période de bouleversements physiques et psychiques. De nouveaux défis sont à relever tous les jours. Le yoga leur permettra d'améliorer leur bien être en étant plus à l'écoute de leur corps. Le yoga aide à adopter une attitude bienveillante envers soi-même et les autres. Il aide les ados à s'endormir sereinement ainsi qu'à favoriser la concentration et la mémorisation.

Contacter Alice au 06.50.60.23.88

Atelier de couture pour débutant : apprendre les points de base, à se servir d'une machine à coudre. Confection de petits ouvrages tels sacs, pochettes, trousse, coussins, etc...

Points comptés : au niveau de la broderie, nous proposerons uniquement le Points Comptés.

Patchwork : débutants et confirmés

Contacter Chantal (couture) 06.68.00.38.16 ou Sylvie (patchwork 06.38.24.42.46