



CENTRE D'APPUI
À LA FAMILLE ET À L'ENFANCE

ATELIER

sur le yoga pour les jeunes enfants

- ★ Vous aimeriez pratiquer le yoga avec votre enfant?
- ★ Vous voulez connaître des positions de yoga recommandées pour les tout-petits?
- ★ Vous désirez apprendre des techniques de méditation ou de relaxation bénéfiques pour vous et votre famille?

Alors cet atelier destiné aux parents d'enfants de 5 ans et moins est pour vous!



Au programme

Marie-Noëlle Meehan, instructrice spécialisée, animera l'atelier et vous proposera :

- ★ de l'information sur le yoga et ses bienfaits pour la santé;
- ★ une brève méditation guidée;
- ★ la démonstration de positions de yoga simples, que vous pourrez exécuter à la maison avec votre enfant.

Lieu : École des Sentiers-alpins
(2780, Hwy 3A, Nelson)

Date : Le mercredi 22 février 2012

Horaire : de 9 h 30 à 11 heures

Infos : Fédération des parents francophones de C.-B., Josée Martel
www.fpfcb.bc.ca Si vous souhaitez participer, veuillez informer le centre Franc départ ou nous contacter au 1-800-905-5056.

Rendez-vous au local du centre Franc départ.
Les enfants pourront participer à cet atelier gratuit. On vous y attend!

La présentation de cette activité est rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada.