

# Mini-stages de Yoga pour les 7-11 ans



Pendant les vacances scolaires

**3 demi-journées**  
mardi, mercredi, jeudi  
9h-11h

Maison des Sports

**45 €  
par stage**

adhésion  
annuelle  
5 €



**Contactez-nous**

**06 52 89 55 01**

**[hathayogaclub71@gmail.com](mailto:hathayogaclub71@gmail.com)**



**Chaque stage se déroule sur 3 demi-journées (mardi, mercredi, jeudi)  
de 9h à 11h à la Maison des Sports de Chalon-sur-Saône**

Chaque demi-journée s'articule autour de :

- Une pratique de yoga adaptée aux enfants, mêlant postures, respiration et jeux
- Un temps d'histoire ou de philosophie simple et accessible
- Un atelier créatif en lien avec le thème
- Un moment partagé autour d'une boisson pour finir en douceur



**Stage des vacances de la Toussaint : 21-23 octobre 2025**  
**Halloween**

Un moment joyeux et un peu magique pour découvrir le yoga à travers des histoires et des postures inspirées de l'univers doux d'Halloween : fantômes gentils, animaux de la nuit, petites aventures enchantées. On prendra aussi le temps de créer ensemble des masques, des mandalas et d'explorer les émotions dans la bienveillance.

**Stage des vacances d'hiver : 17-19 février 2026**  
**Montagnes, Hiver et Explorations**

Un petit voyage au cœur de la montagne et de l'hiver, avec des jeux de souffle, des postures qui imitent les animaux et les paysages, et des temps de relaxation. Les enfants auront également l'occasion de laisser libre cours à leur créativité en réalisant des cartes de paysages enneigés ou de petits bricolages hivernaux.



**Stage des vacances de printemps : 7-9 avril 2026**  
**La Nature au Printemps**

Pour célébrer le renouveau, le printemps et la douceur qui s'installe, ce stage invite à se connecter à la nature avec des séquences de yoga tout en douceur, des contes inspirants et des ateliers créatifs de dessin, mandalas floraux et théâtre corporel. L'idée est d'ouvrir un espace où les enfants peuvent explorer leurs sensations, leur souffle et exprimer leur créativité.



**Ces mini-stages pour enfants sont proposés par le  
Hatha Yoga Club, association à but non lucratif,  
et animés par Justine Barron, professeure de yoga diplômée.**

