

La MJC de Montois la Montagne propose

**MERCREDI 13 JUIN 2018**

**MERCREDI 11 JUILLET 2018**

**De 9h30 à 10h30**

**Au Centre Culturel Paul Verlaine**

**DEUX MATINÉES**

**DÉCOUVERTE du SAMA YOGA**

**Enfant à partir de 4 ans**

Apprendre à ressentir son corps,  
À le détendre,  
À ralentir ses gestes,  
À porter son attention à sa respiration,  
À maîtriser la parole,  
À goûter au silence...



9 rue du Général de Gaulle  
57860 MONTOIS la MONTAGNE  
03 28 45 20 77  
secretariatmjcmonois@gmail.com