



# YOGA LIRE



Graines de Yogis et la bibliothèque de Bonnemain s'associent pour proposer aux enfants de vivre les histoires racontées par Élisabeth à travers leur corps en pratiquant le yoga de manière ludique avec Hélène.

- **Mercredi 11 octobre 2023**

De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier 7 - 11 ans :

**L'amitié – La rencontre**

- **Mercredi 15 novembre 2023**

De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier yoga parents/enfants de 4 à 6 ans :

**Automne et nature**

- **Mercredi 13 décembre 2023**

De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier yoga parents/enfants de 4 à 11 ans :

**Émotions et saveurs de Noël :  
un moment partagé**



POSTURES

RESPIRATION

CONCENTRATION

RELAXATION

DÉTENTE



ÉCOUTE

IMAGINATION

ÉMERVEILLEMENT

VOYAGE...

8 places disponibles pour les ateliers YogaLire.

Merci de venir 15 minutes avant la séance pour une installation plus sereine.

Pour toute inscription, veuillez contacter Élisabeth par mail :

[bibliotheque@bonnemain.fr](mailto:bibliotheque@bonnemain.fr)

Graines de Yogis - Hélène Morvan-Chantrel

Siret : 880 228 804 00014