



ATELIER MENSUEL YOGA ET CRÉATIVITÉ dis moi qui je suis

Octobre 2026 à mai 2027
Groupe de 6 filles de 9 à 12 ans
Tarif : CHF 55.- / atelier
ou 350.- / année

Michèle Marie
+41 78 606 22 05

mima@michelemarie.ch
www.michelemarie.ch



INSUFFLER LA JOIE DE BOUGER, CRÉER ET ÊTRE À TRAVERS LE YOGA ET LA CRÉATIVITÉ

Tu as une fille entre 9 et 12 ans et ses questionnements par rapport à soi, aux autres, au monde fusent, ou pas? Elle a besoin d'un espace sécuritaire où elle peut être en lien avec d'autres filles? Un lieu bienveillant, où l'expression de soi est pleinement accueillie.

Nous explorons 1x/mois des postures de **yoga en musique** et des **activités créatives** sur des thèmes choisis ensemble, orientés **compétences personnelles et sociales**.

Cet atelier renforce à la fois le corps et élargit ses possibilités, tout en développant l'estime de soi, la confiance en ses capacités et la sécurité intérieure; c'est un espace qui encourage le rayonnement de chacune, fertilise la joie et l'audace!

DATES

Samedis de 13h30 à 15h30
03.10 - 7.11 - 5.12 - 16.01 -
27.02 - 20.03 - 17.04 - 29.05

LIEU

1844 Villeneuve, Fortifications 6