

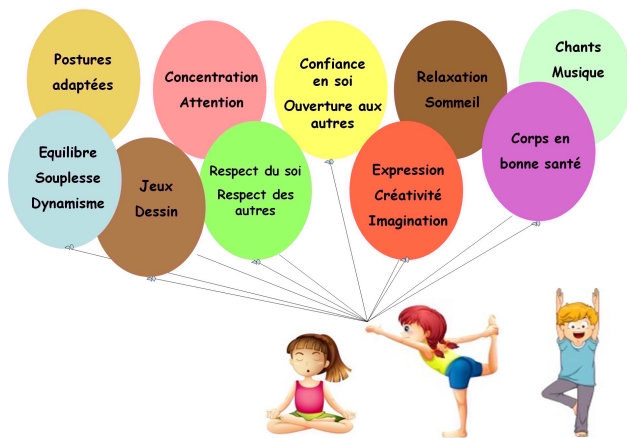


**Nathalie Charraud**  
**Prof EPS à Saint-Joseph**  
**Formée en Yoga scolaire et en Sport**  
**Adapté vous propose à la prochaine rentrée:**

## **Un Atelier d'étirements et de relaxation pour vos enfants**

### **But et Objectifs pédagogiques de cette activité:**

Améliorer la concentration et la mémorisation, apprendre à mieux respirer pour se détendre, acquérir une motricité spécifique (souplesse, grainage, équilibre). Ceci permet un transfert pour d'autres activités sportives et artistiques....et dans l'apprentissage à l'école.



Les enfants pourront pratiquer des postures ludiques, des exercices de respiration et des moments de relaxation en petits groupes. Chaque séance sera adaptée en fonction des enfants en alternant les activités proposées.

Prévoir une tenue souple. Lieu salle d'EPS.  
Tapis fourni. Groupe de 8 enfants au maximum.

### **Organisation de l'activité:**

**Le mardi pour les élèves de maternelle à partir de 4 ans (Moyenne et Grande sections)  
pour un tarif forfaitaire de 210€ dans une salle d'activité de l'école.**

**Activité proposée du 11 Septembre 2023 au 24 Juin 2024 à 16h30**

**Quelques cours seront annulés en raison des stages de ski et des réunions (St Joseph).  
Je vous informerai régulièrement par sms groupé pour anticiper ces absences.**

**N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations concernant cet atelier!  
Nathalie Charraud 0663045785 ou par courriel [namyoga05@gmail.com](mailto:namyoga05@gmail.com)**



## Fiche d'inscription

### Atelier d'étirements et de relaxation

Si vous souhaitez que votre enfant participe à l'atelier Yoga scolaire pour enfants, merci de compléter la fiche suivante et de me la retourner par mail.

Je soussigne M/Mme .....  
Téléphone : ..... Email : .....  
souhaite inscrire mon enfant .....  
en classe de ..... à l'atelier.

Problèmes de santé, allergies/ Besoins éducatifs  
spécifiques .....

J'ai bien noté que le cours d'un montant de 210€ sera réglé directement à l'enseignante (paiement soit la totalité, soit en 3 fois au début de l'année (chèques encaissés fin septembre, janvier et avril).

Je confirme que mon enfant est apte à suivre ce cours pour enfants et qu'il ou elle est assuré(e) pour les activités extra scolaires.  
(Fournir une attestation d'assurance et un certificat médical d'aptitude à la pratique du Yoga scolaire pour enfants).

Fait à \_\_\_\_\_ le : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature de responsable légal :

A la sortie des cours, merci de venir récupérer impérativement les enfants à 17h30 devant l'école. Votre enfant sera gardé en étude si vous avez du retard.  
Merci Nathalie Charraud (envoi des documents sur [namyoga05@gmail.com](mailto:namyoga05@gmail.com))