

Les sportifs

# YOGA JR

Programme offert aux 6 à 8 ans.

Initiation des campeurs au yoga. Ils apprendront à maîtriser leur corps par les postures de yoga adaptées et vivront une expérience de relaxation. À chaque cours, postures de yoga seul et en équipes, techniques de respiration, mandala, science des sons et médiation sont aux rendez-vous. Un programme fait pour se découvrir à l'état naturel. Namasté !

## Activités

- 2 heures par jour d'activités reliées au yoga;
- Activités spécialisées du Centre;
- Baignade à tous les jours selon la température;
- Jeux coopératifs et sportifs;
- Piste d'hébertisme.

## Lieu de l'activité

Yoga junior est un programme spécialisé qui est donné par Marie-France Gagnon, de Yoga Oxyzen, professeur de yoga certifiée par la FFY et qui compte plus de 10 ans d'expérience avec les enfants. Le programme se donne sur le site du camp de jour. <http://www.yogaoxyzen.com>

## Disponibilités du programme

Semaine 4

18 au 22 juillet 2022

## Informations importantes

Le ratio est d'au plus 12 enfants par moniteur.

Veillez prévoir des vêtements de rechange puisque l'activité pourrait avoir lieu même en cas de pluie.



À L'ÉTAT *naturel*  
info@mon-camp.ca

