

YOG'ADOS	
Responsable(s)	<ul style="list-style-type: none"> Barbara Huwiler
Quoi ?	<ul style="list-style-type: none"> Yoga / relaxation pour ados
Quand ?	<ul style="list-style-type: none"> Vendredi 12h-30 à 13h15 <ul style="list-style-type: none"> - session d'automne d'octobre à décembre (10 séances) - session de printemps de mars à mai (10 séances) La date du premier cours sera transmise sur l'écran d'accueil ainsi que dans les classes par le titulaire.
Délai d'inscription ?	<ul style="list-style-type: none"> 1^{er} octobre pour la session d'automne 1^{er} mars pour la session de printemps
Où ?	<ul style="list-style-type: none"> Salle 115
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> Le matériel est mis à disposition. Tenue confortable.
Programme	<ul style="list-style-type: none"> Exercices et postures pour améliorer la concentration, améliorer la posture du dos lors de la croissance, calmer l'agitation, développer le physique et le mental, réduire les tensions avant les évaluations, améliorer le sommeil...
Nombre de participants	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 / maximum 5
Prix	<ul style="list-style-type: none"> --
Inscription	<ul style="list-style-type: none"> Pour l'inscription, veuillez remplir le formulaire à disposition sur le site de l'école ou distribué à l'élève. Une fois signé, ce formulaire doit être amené au secrétariat qui validera ou non l'inscription, en fonction du nombre de participants déjà inscrits. Les premiers élèves qui passeront au secrétariat seront les premiers inscrits.
Autres remarques	<ul style="list-style-type: none"> Les deux sessions sont indépendantes. L'élève peut s'inscrire à celle d'automne ou de printemps uniquement. L'élève qui aimerait découvrir le yoga peut également assister à une séance sans engagement. Il suffit de prévenir la responsable dans le courant de la semaine (par oral pour mail). Si l'élève mange à midi à l'école, s'inscrire au premier service, le temps des sessions.

Pour toute information complémentaire, veuillez -vous adresser directement au responsable de l'activité : Barbara.huwiler@edufr.ch

Site de l'école :

www.co-gruyere.ch → Activités → Activités Riaz → Activités facultatives