



# **Ateliers de YOGA EN FAMILLE**

## **Parent/enfant ou Grand-parent /enfant**

**Samedis**

**26/09/26, 31/10/26, 21/11/26  
et 19/12/26**

**de 10h30 à 11h30**

**centre socio culturel ADAJ**

**8 rue de l'église 14440 Douvres-la-Délivrande**

**Animé par Chloé TITARD**



**5 euros par  
personne et  
par séance**

**Enfant de 5 à 10 ans accompagné d'un/des parents ou  
grands-parents**

**Venez découvrir des postures et respirations pour mieux  
gérer vos émotions**

**Inscription et règlement avant le vendredi (12h) qui précède la séance  
(pas de remboursement en cas d'annulation) depuis votre espace Famille  
ADAJ si vous n'en possédez pas, contactez-nous au 02.31.37.18.04)  
Centre socioculturel ADAJ 8 rue de l'église 14440 Douvres-la-Délivrande**

