

Les sportifs

ATTENTIFS & HEUREUX

Vivre la pleine conscience

Programme offert aux 9 à 14 ans.

Chacune des clés permettra à l'enfant d'apprendre de nouvelles notions qu'il apprendra à mettre en pratique lors de différentes activités, exercices de méditation et séance de yoga. Il vivra une semaine relaxante et amusante tout en recevant des outils précieux pour sa vie ! La pleine conscience et le yoga sont reconnus pour cultiver notre bien-être intérieur en plus de nous permettre une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

Activités

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

Lieu de l'activité

Yoga 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.

Disponibilités du programme

Semaine 3

10 au 14 juillet 2023

Informations importantes

Le campeur repart avec des outils qu'il pourra utiliser avec ses parents.

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

L'enfant doit apporter :

- Un tapis de yoga ou une serviette de plage

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

Amenez le camp à la maison et achetez le livre "Le Voyage Intérieur" pour votre enfant.
Plus d'informations sur Amilia.



À L'ÉTAT *naturel*
info@pleinairfatima.ca

