

Elodie Vallet



Depuis l'âge de mes 8 ans, la danse rythme ma vie. En 2012, je me suis initiée au **yoga** et à la **méditation**.

Depuis, ces trois passions sont mes alliées au quotidien. Grâce à elles, j'ai trouvé les valeurs qui m'enthousiasment et qui révèlent ma **vraie nature**.

Aujourd'hui, j'aspire à accompagner les enfants dans un **élan de vie** joyeux et positif.

Je souhaite leur transmettre des **outils** et des **clés** qui les aideront à prendre **confiance** en eux et à **s'épanouir** à leur rythme.

Je les encourage à développer leur **spontanéité** et leur **énergie créatrice**.

Danse spontanée

Confiance



Créativité

Pleine Présence

Concentration



Respiration

Yoga

Tranquillité



Souplesse



**Destiné aux enfants
de 4 à 10 ans**

Avec des exercices individuels,
en binôme ou en groupe.

Une séance se décompose
en 2 phases :

Approche dynamique
Danse spontanée et Yoga

Bouger librement sur une musique
dynamique et enjouée

" Je me lâche.
Je laisse parler mes émotions.
Je m'amuse ! "

Le corps s'exprime

Approche calme
Pleine présence

Se détendre sur une musique
douce et apaisante

" Je respire.
J'observe.
Je prends mon temps ! "

Les pensées s'apaisent

Cours hebdomadaire le mercredi
de 16h45 à 17h45
en petit groupe

à Annecy
Quartier de Novel
90 Avenue de France

Possibilité de séance **chez vous**,
avec 4 enfants minimum

La séance : 16 €
5 séances : 60 €
10 séances : 100 €
Cours d'essai gratuit

Adhésion à l'association
Vivance Relationnelle : 10 €

Mes coordonnées

Tél: 06 51 22 46 22
Email: elodie.vallet@hotmail.fr
Facebook:
www.facebook.com/lesptitsmouv/

Association :
vivancerelationnelle.monsite-orange.fr/

LES P'TITS MOUV'



Danse spontanée Plaine présence Yoga



**De la joie
Du mouvement**