

# KANNER YOGA

Namaste!

#stengefortassaktiv

## Léif Elteren, wënscht Dir lech, dass

d'Muskulatur vun ärem Kand gestärkt a méi flexibel gëtt,  
säi Kierpergefill a seng Kierperhaltung sech verbessern,  
seng Konzentratioun a seng Perceptiounsfäegkeet gesteigert ginn,  
seng Gehierhallschenten sech besser vernetzen, d'Entspannung méi liicht fällt,  
säi Selbstvertraue gestärkt gëtt, ...

Da sidd Dir bei eis am Kanneryoga genee richtig!

An enger spillerescher Approche bidde mir 10 Course un  
fir Kanner tëschent 4 an 9 Joer:

30. September 2023 | 7. Oktober 2023 | 14. Oktober 2023 | 21. Oktober 2023  
28. Oktober 2023 | 11. November 2023 | 25. November 2023 | 2. Dezember 2023  
9. Dezember 2023 | 16. Dezember 2023

Vu 9:00 bis 10:00 Auer am Turnsall vun der Maison Relais (-1 Stack), Stengefort

Präis: 40€

Umeldungen iwwert de Site [activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu) vum 06.08.23 - 17.09.23.

Fir zousätzlech Informatiounen betreffend den Inhalt vum Cours, kënnt Dir lech gäre  
op: [kanneryoga@gmail.com](mailto:kanneryoga@gmail.com) mellen.

Sollt Dir nach Froen oder Problemer bei der Online Aschreiwung hunn, da kennt Dir  
lech um Tel. 399313-213 bei der Gemeng mellen. Eis Equipe hëlleft lech gäre weider an  
äntwert ob all Är Froen.



## fr Chers parents, souhaitez -vous que

la force et la souplesse musculaire de votre enfant se développent de façon équilibrée, sa perception corporelle ainsi que sa posture s'améliorent, les bienfaits de la relaxation et de la respiration consciente lui soient bénéfiques, les deux hémisphères cérébraux collaborent plus facilement, sa capacité de concentration augmente au quotidien, sa confiance en soi se renforce, ...

Dans l'affirmative, votre enfant sera le bienvenu à notre cours de yoga basé sur une approche ludique.

Nous vous proposons 10 séances pour les enfants âgés entre 4 et 9 ans :

30 septembre 2023 | 7 octobre 2023 | 14 octobre 2023 | 21 octobre 2023  
28 octobre 2023 | 11 novembre 2023 | 25 novembre 2023 | 2 décembre 2023  
9 décembre 2023 | 16 décembre 2023

De 9h00 à 10h00 à la salle de sport de la Maison Relais (étage -1), Steinfort

Prix : 40€

Inscription via le site web [activites.steinfort.lu](http://activites.steinfort.lu) du 06.08. au 17.09.2023

Pour des informations supplémentaires concernant le contenu du cours, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante : [kanneryoga@gmail.com](mailto:kanneryoga@gmail.com)

En cas de questions ou de problèmes lors de l'inscription en ligne, n'hésitez pas à contacter la commune au 39 93 13 213. Notre équipe est là pour vous aider et répondre à toutes vos préoccupations.

## en Dear parents, would you like

your child to develop muscular strength and flexibility in a balanced way, to improve body awareness and posture, to experience the benefits of relaxation and conscious breathing, to help the two hemispheres of the brain to work together more easily, to improve their ability to concentrate in everyday life, to grow in self-confidence, etc.?

If so, your child is very welcome to join our yoga class, which is based on a playful approach.

We offer 10 sessions for children aged between 4 and 9 years:

30 September 2023 | 7 October 2023 | 14 October 2023 | 21 October 2023  
28 October 2023 | 11 November 2023 | 25 November 2023 | 2 December 2023  
9 December 2023 | 16 December 2023

Saturdays from 9.00 to 10.00 am in the sport room of the Maison Relais (floor -1), Steinfort.

Price: €40

Registration via the website [activites.steinfort.lu](http://activites.steinfort.lu) from 06.08. until 17.09.2023

For further information about the class, please contact us by e-mail at the following address: [kanneryoga@gmail.com](mailto:kanneryoga@gmail.com)

If you have any questions or problems with the online registration, please feel free to contact the municipality on 39 93 13 213. Our team will be happy to help you and answer all your concerns.