

STAGE D'ÉTÉ

POUR LES ENFANTS JUSQU'À 11 ANS
DU 13 AU 17 JUILLET 2020

Studio SoHam organise une semaine d'activités sportives et créatives où le mouvement, l'échange et l'expérience sont au cœur des objectifs.

Le stage accueille 10 enfants maximum, encadrés par des moniteurs diplômés et expérimentés. Il se déroule au Studio SoHam, 34 rue Philippe-Plantamour, notre nouvelle adresse qui dispose d'un espace lounge/café, d'une salle de tatamis de 110m2 et de vestiaires hommes et femmes.

Les journées débutent à 9h, avec un accueil dès 8h30, et se terminent à 16h30 avec un accueil jusqu'à 17h. Un goûter est compris dans le prix du stage. Cependant, chaque enfant est tenu d'apporter son déjeuner.

Les moniteurs sont composés de :

- x **Soraya Francisco**, créatrice et co-directrice du Studio SoHam, professeur de Yoga, de méditation, de mouvement ; en formation en psychothérapie humaniste
- x **Noémie Pasqual**, co-directrice du Studio SoHam, massothérapeute et réflexologue
- x **Thomas Oyarzún**, ceinture noire de Jiu-Jitsu Brésilien et professeur au Studio SoHam
- x **Tarek Hamlil**, ceinture noire de Judo, membre de la Confédération Suisse de Judo et professeur au Studio SoHam
- x **Sandrine Allain**, diététicienne au HUG

Le stage s'articule à travers des disciplines variées visant à stimuler l'enfant pour une meilleure connaissance de lui-même.

Exemple d'une journée de stage :

- 8h30-9h : accueil des enfants
- 9h-9h45 : réveil matinal – mouvements, échange sur soirée et matinée
- 9h45-10h : pause boisson/toilettes
- 10h-11h : activité manuelle – jardinage/dessin/échanges
- 11h-11h15 : pause boisson/toilettes



STUDIO SOHAM – Entreprise : Idhoni Sàrl, 34 rue Philippe-Plantamour, 1201 Genève

- 11h15-12h15 : art martial ou mouvement
- 12h15-13h30 : déjeuner + temps libre
- 13h30-14h30 : activité ludique et interactive
- 14h30-14h45 : pause boisson/toilettes
- 14h45-15h30 : atelier manuel - préparation du goûter
- 15h30-16h : relaxation & méditation
- 16h-16h30 : goûter
- 16h30-17h : départ des enfants

Certaines après-midis auront lieu au parc de la Perle du Lac et aux Bains des Pâquis.
Vous serez informés la veille pour prévoir maillot de bain et serviette.

[Photos de nos précédents stages]

