

YOGA ENFANTS



Les tapis ne sont pas fournis!

Béatrice **MONTAGNE**

Foyer / Salle Descartes
Maison des Associations
30 rue de Gramont

Le yoga pour les enfants Comment, pourquoi ?

L'approche du yoga pour enfants se fait par le jeu. Le professeur amène les enfants dans des positions de Yoga sans même qu'ils s'en rendent compte !

La prof de yoga leur fait faire des mouvements tout en racontant une histoire. ... Les enfants vivent une histoire et s'imaginent acteurs de celle-ci pendant le cours de Yoga, de ce fait ils sont complètement dans leur monde (imaginaire).

Le Yoga détend les enfants

Tant que l'apprentissage passe par le jeu ils coopèrent complètement, il ne s'agit pas du tout de les contraindre ni de les forcer, au contraire.

Cette activité va leur permettre de pratiquer la méditation et d'évacuer le stress absorbé tout au long de la journée. En réalité, la méditation, c'est se **vider la tête** de toutes pensées.

Les causes de ce stress ? Un environnement familial sous tension, échec scolaire, problèmes relationnels à l'école, harcèlement... Bien sûr il existe différents degrés de stress chez nos enfants, mais quoi qu'il en soit, il reste un fléau des temps modernes...

Cette activité ludique apporte vraiment des bienfaits incroyables sur les enfants.

On a tendance à s'imaginer que l'enfant ne tiendra pas en place lors d'un cours ou alors sera trop turbulent pour ce type d'activité. Détrompez vous, le **yoga pour enfant** n'a rien d'enuyant ni statique, au contraire les enfants se retrouvent complètement dans leur élément.

Le Yoga amuse les enfants

Enfants 6-8 ans

31 séances de 45 min
Mercredi 11h - 11h45

200€

Enfants 9-11 ans

31 séances d'1 h
Jeudi 17h - 18h

230€



**Début le 15
septembre**

01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr