STAGE de YOGA pour enfants

Chers Parents,

L'imaginaire, le jeu et la respiration serviront à introduire les différentes postures pendant les séances de yoga.

LE STAGE S'ARTICULERA AUTOUR DES POINTS SUIVANTS :

- Méthodes de respiration
- Pratique des postures
- Relaxation/ détente/ méditation guidée
- Mythologie indienne racontée aux enfants
- Mandalas

POURQUOI LE YOGA POUR LES ENFANTS ?

- Améliore leur concentration
- Canalise leur excès d'énergie
- Développe leur sens de l'espace
- Dirige leur attention
- Les rendant ainsi plus calmes, plus équilibres donc plus heureux.
- Les résultats scolaires s'en ressentent automatiquement