

L'atelier de yoga ludique dès 4 ans à l'école !

L'objectif des séances de yoga est d'accueillir les enfants dans un espace serein, de confiance et créer du lien entre eux.

Au fil des ateliers, les enfants vont éveiller leurs sens. Le jeu, les histoires, la musique sont les outils principaux pour leur permettre de s'exprimer avec leur corps.

On joue à se transformer à travers les postures. La nature est un bon support pour créer des ambiances agréables où ils se sentent en harmonie.

Les enfants pratiquent un yoga dynamique où le mouvement a toute sa place.

En atelier de yoga les enfants vont découvrir :

Différents jeux de respiration, de souffle

Les postures couchées, debout, assises, inversées, dynamiques

Des jeux de concentration guidée,

Des jeux d'équilibre, d'étirements,

Les voyages dans l'imaginaire, les rêves magiques,

L'expression corporelle,

Des jeux pour éveiller leur créativité

Les mandalas

La relaxation, les sons vibratoires du bol chantant, le tong drum, les carillons....

Les enfants pratiquent sur des tapis en chaussette vêtus d'une tenue confortable.

Deux groupes de 10 places sont proposés : maternelle et primaire.

La cotisation annuelle est de 145 euros pour l'année scolaire.

L'atelier de yoga a lieu les lundis : 11h45-12h45 : primaire

12h45-13h45 : maternelle

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.



Nathalie

unairdeyoga@yahoo.com

[https:// www.unairdeyoga.fr](https://www.unairdeyoga.fr)