

Animé par

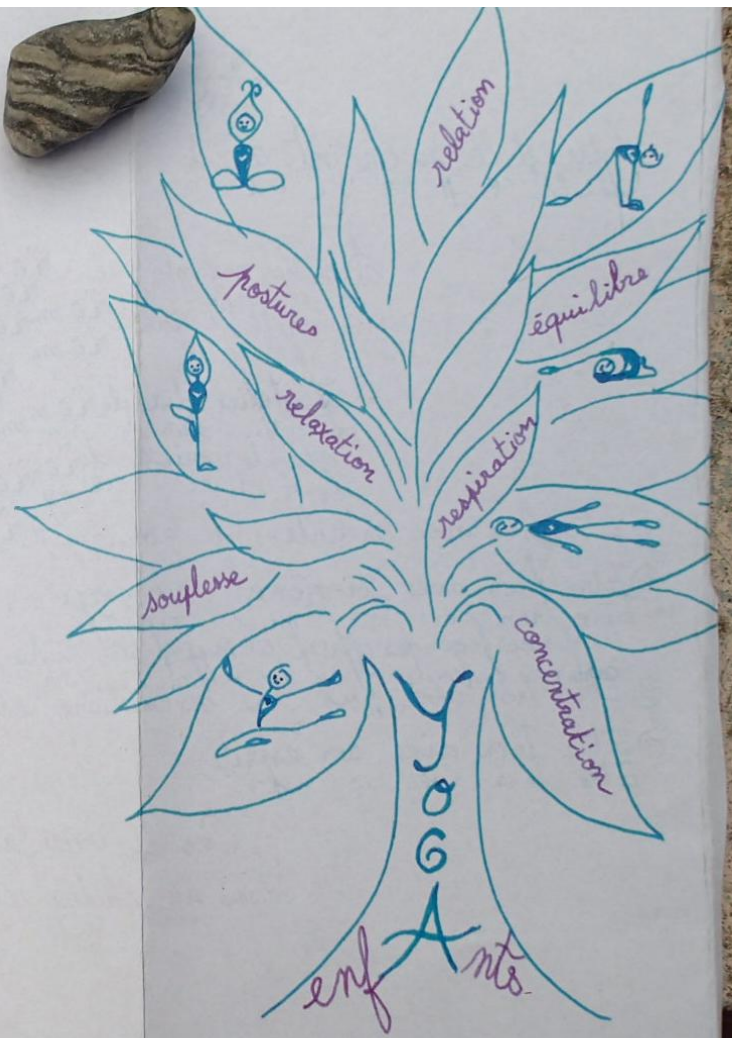


professeur de
Hatha Yoga

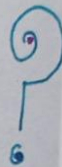
diplômée de
l'École Internationale
de yoga traditionnel
affiliée à
la Fédération Française
de Hatha Yoga

Educatrice de
Jeunes Enfants

Cours adultes, ados,
enfants en
MJC, Centres Sociaux,
associations, écoles
maternelles et primaires
collèges, lycées.



Qu'est ce qu'on vit au



Avec les enfants, et selon leur âge ~ 5 à 14 ans ~
il s'agit d'une sensibilisation ou "pré-yoga";

L'atelier dure de 20 min à 1h00 et se compose d'une
grande variété de jeux pour développer un bien-être global :

- ⊙ Être bien avec les autres, le monde, l'espace → jeux de "vivre ensemble"
- ⊙ Être bien avec soi-même, son corps (contes et légendes offrent un support très riche) → s'échauffer, se mettre en bonne posture
- ⊙ Être bien avec ses sens, ses émotions, ses nerfs → apprendre à respirer, se relaxer
- ⊙ Être bien avec son esprit → apprendre à se concentrer

Ces 4 orientations sont proposées à chaque séance dans un cadre sécurisant, ouvert à l'expression personnelle.