

COURS DE YOGA

Pour des enfants épanouis

Les bienfaits du yoga

Le yoga est une discipline qui accompagne les enfants vers un calme et une sérénité intérieure tout en les aidant à construire un corps fort et souple.

Le yoga leur donne des outils qu'ils pourront ensuite utiliser dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Donner aux enfants la possibilité de pratiquer le yoga au cours de leur croissance est un très beau cadeau que nous pouvons leur faire.



Ce que le yoga apporte aux enfants

- Une bonne posture physique
- De la souplesse
- La connaissance de son corps
- Une force intérieure
- Un esprit apaisé
- De la confiance en soi et de l'estime de soi
- De la bienveillance envers son propre corps
- Un sentiment de bien-être
- Du respect pour les autres et pour soi-même

Dans un cours de yoga, on exerce

La concentration

Le souffle

Le renforcement physique

La pleine conscience

La relaxation

La méditation

Nos cours

4 à 7 ans (45mn)

8 à 11 ans (1h)

12 à 16 ans (1h)

Dix enfants par cours au maximum

Nous fournissons les tapis de yoga

Inscriptions

Via notre site internet :

www.yoga-enfants.ch

