



ATELIERS DE YOGA

enfants & adolescents

(5 - 11 ans)

(12 - 15 ans)

Animatrice formée par le
RYE (organisme reconnu
par l'éducation nationale)
et par Kat Eratostene,
école de Natha Yoga
à Aix-en-Provence.



Tél. : 06.19.22.62.41

Email :

asso.balasana@gmail.com



Déroulement d'une séance

Dans quel but?

- jeux de groupes favoriser le "vivre ensemble"
ou activités
- postures améliorer force et souplesse
renforcer la coordination et
l'équilibre
- respiration prise de conscience de son souffle
- relaxation atténuer le stress
calmer les émotions
favoriser la concentration,
l'apprentissage ...

Comment ?

de manière ludique et dynamique - *pour les enfants*

en se défoulant - *pour les adolescents*



Prévoir :

- une tenue confortable
- un tapis
- une petite couverture en polaire