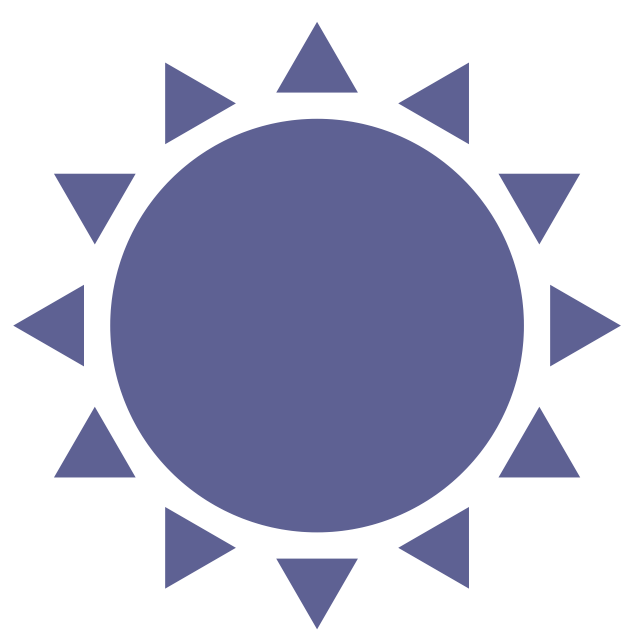




YOGA
3 - 6 ANS
7 - 9 ANS

se détendre,
respirer,
rêver,
sentir,
et rire...



Avec Cyrille Vautier
Certifiée YOGA ENPY- D.E DANSE
Ex dir ADL mater
06 29 95 13 94 / vautiercyrille@gmail.com
www.spotpilatesyoga.com

Pourquoi ?

Dans le monde d'aujourd'hui, l'enfant est amené à vivre de nombreuses situations stressantes en raison des rythmes accélérés de vie et/ou des nombreuses exigences posées par la société et l'environnement.

Le Yoga est un merveilleux allié pour aider l'enfant à se connecter à sa joie naturelle d'exister, d'être présent au monde.

Le Yoga pour se sentir encore plus vivant et paisible, déployer sa joie, explorer, imaginer, apprendre à se connaître, mieux vivre ensemble.

Le YOGA pour être plus heureux tout simplement 😊

Comment ?

Les ateliers prennent toujours appui sur une histoire contée en musique. Ils ont pour moteur l'imaginaire de l'enfant et s'articulent autour d'un thème choisi par de la structure ou par moi-même. La nature et le rythme de saisons sont toujours prises en compte. Lors ces séances, l'enfant rencontre son souffle ainsi que les postures de Yoga à l'aide de Coco l'oiseau à qui il arrive de nombreuses aventures, de Mme Bulle qui s'est échappée de la salle de bain, de Mr Rayon de lune qui voyage à travers l'Espace, de Mr Arc-en-ciel qui nous offrent ses couleurs, du singe Petit bleu qui cherche le bleu de l'air, et de Mme Plume qui voyage, vole, se pose et se repose. Et bien d'autres personnages encore...

Déroulement d'une séance:

Expérience de la Relaxation,
Pratique de postures (d'Asanas) par le jeu e
Création d'images mentales positives
Découverte de la « Philo Yoga »
Création du mouvement dansé libre
Expression des émotions
Découvertes des senteurs et couleurs de la

Tarif : 150 €/ 2 heures
Durée de l'atelier : de 35 à 55 mn selon l'âge
Nombre : Groupes de 8 à 12 enfants

Besoin matériel :

Espace suffisamment grand et calme + tapis
+ 1 animateur encadrant

