

COURS DE YOGA POUR ENFANTS - L'ORIENT 2021-2022

DETENTE

YOGA

Cours de Yoga pour enfants, pré-ados (et ados)

Mardis 15h15-16h00 (enfants 5-7 ans environs)

Lieu : Salle villageoise de l'ORIENT

Mardis 16h15-17h15 (enfants de +/- 8-12ans)

Lieu: salle villageoise de l'ORIENT

Dates : novembre à février et mars à juin

Tarif : CHF 60.-/mois (payable par semestre)

Cours d'essai OFFERT LE 12.10.21

sur inscription indispensable d'ici au 10.10.21

Des questions? Contactez-moi - 079 350 91 90

E-mail : florence.boehlen@gmail.com

Site : www.yoga-lessenciel.com

POURQUOI ?

POURQUOI LE YOGA POUR LES PRE-ADOS?

A l'aube de l'adolescence, les jeunes se transforment au niveau physique, accompagné de bien de changements sur des plans plus subtils.

Cette période délicate peut-être destabilisante, dans un monde où le stress est omni-présent.

Les cours de yoga amènent l'individu à prendre confiance en son aspect unique, à le valoriser. Il apprend à s'écouter, se faire confiance, à prendre du recul face aux évènements.

COMMENT ?

COMMENT SE DEROULENT LES COURS ?

1) Les participants apprennent:

- *des postures de yoga* : comment se positionner dans une posture de yoga, c'est comment se positionner dans une situation de la vie.
- *à bien respirer* : la respiration permet de retrouver une sérénité, de se déconnecter du chaos extérieur, pour se reconnecter avec Soi pour Se retrouver et s'écouter.

2) Les cours sont aussi donnés de manière ludique, parfois en partenaire, à deux.

3) J'essaie de mettre en lien les aspects du quotidien avec la philosophie du yoga.

4) Je leur pose des questions et les sensibilise sur les aspects de la non-violence, de savoir se positionner selon les situations, d'être dans le non-jugement de l'autre/de soi, d'accepter que nous sommes des "pièces uniques" qui avons notre place.