

Le Yoga " un jeu d'enfant "

Professeur : Jacqueline Giordo

Educatrice spécialisée, enseignante, professeur diplômée de Kundalini Yoga

Les séances spécifiques enfants sont parfaitement adaptées à leur condition physique. Elles sont abordées de manière psychopédagogique car elles combinent la pratique elle-même avec des exercices d'expression et de communication créative. Des postures qui miment les animaux ou la nature pour que vos petits s'expriment, se détendent et tonifient leur corps : le cobra, la demi-lune, la grenouille, l'éléphant, l'arbre ...

Quels sont les avantages pour votre enfant ?

La relaxation, la respiration, la méditation sont des outils [efficaces pour renforcer les](#) piliers de la personnalité de l'enfant, pour acquérir une plus grande confiance en soi, en sa valeur et en ses capacités. L'enfant peut s'affirmer de manière plus positive et pacifiste.

La pratique du yoga lutte contre la timidité, les peurs, l'hyperactivité, la mélancolie, le stress, les phobies (phobie scolaire), la colère, la fatigue (le sommeil devient réparateur)...

Des outils simples pour les rendre autonomes.

Dans un espace ludique des techniques qu'ils peuvent utiliser dans leur quotidien.

Les postures

Elles apportent le goût et la notion de l'effort comme celle de la discipline.

Les respirations

Elles abordent l'ouverture du corps et son bon fonctionnement,

Avoir un esprit clair et organisé pour les apprentissages scolaires,

Une détente qui permet d'améliorer la qualité du sommeil,

Etre plus à l'écoute de soi et des autres,

Prendre du recul sur ses difficultés physiques et psychologiques.

Relaxation, méditations

Cela permet d'apprendre à transformer ce qui les entoure dans un sens positif.

Cours collectifs

Adolescents,

Enfants (7 - 10 ans), les mercredis de 14h30 à 15h30

Séances individuelles

En cabinet sur rendez-vous

Stages enfants de 14h à 17h au tarif de 15 €

Mercredi 19 décembre 2018

Mercredi 30 janvier 2019

Mercredi 20 février 2019

Mercredi 27 mars 2019

Mercredi 10 avril 2019

mercredi 22 mai 2019

Mercredi 3 juillet 2019

Lieu : 5, La Bidiais 44130 Blain (Route de Nantes)

Pour tout renseignement : 06.10.96.33.53

