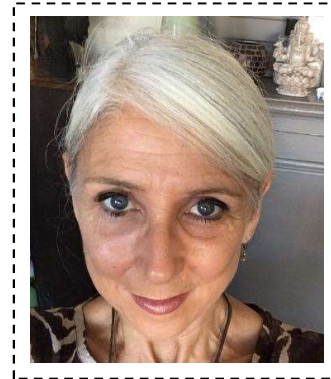




2023 / 2024



CATHERINE CHABANON

« Equilibre et Attention »

Les techniques de yoga pour les enfants ont été conçues pour s'adapter au développement anatomique et cognitif de chaque âge. Les cours sont présentés de façon progressive et ludique (les postures d'animaux sont réalisées dans un esprit de jeu) afin d'atteindre différents objectifs.

Au-delà de l'apaisement qu'il procure, le yoga permet à l'enfant d'améliorer sa concentration, son attention, son rapport à l'autre, et de canaliser son énergie.

C'est aussi l'occasion de découvrir son corps, le sentir et l'écouter.

A travers la réalisation de plusieurs postures, l'enfant améliore sa respiration et sa souplesse, ce qui limite les éventuels problèmes de dos.

Le yoga permet de se dépenser pour mieux se détendre : au terme de la séance, l'enfant s'est à la fois défoulé et relaxé.

Formation : RYE Recherche sur le Yoga dans l'Enseignement

**E
N
F
A
N
T
S**

YOGA ENFANTS



Encadrement : Catherine CHABANON

Lieu : Salle de danse Maison du village

Horaires : Mercredi de 11h à 12h

Age : 4 - 14 ans

Cotisation annuelle : 300 euros

Pour toutes questions relatives aux activités, fonctionnement des séances, petit souci personnel qu'il convient d'exprimer dans le plus strict respect de la vie privée et de la confidentialité, Catherine reste à votre disposition au 06 21 09 59 98 oucathchabanon@yahoo.fr