

Yoga pour Enfants

**Grandir en mouvement, en conscience...
et en confiance !**

Le yoga pour enfants est bien plus qu'une activité physique. C'est un moment de découverte, d'expression et de bien-être qui permet aux plus jeunes de se reconnecter à leur corps, à leurs émotions, et au monde qui les entoure.

Les séances sont spécialement conçues pour les enfants de 6 à 11 ans, dans un cadre sécurisant, ludique et non compétitif.

Chaque cours est une bulle de calme et de joie, où les enfants peuvent se recentrer, se détendre... et s'épanouir



Ce que les enfants vont expérimenter

✦ Des postures amusantes et adaptées

En imitant les animaux ou les éléments de la nature, les enfants développent leur souplesse, leur équilibre et leur coordination tout en s'amusant.

✦ Des jeux de respiration

Des exercices simples et ludiques pour apprendre à se calmer, à mieux respirer et à gérer les émotions du quotidien.

✦ Des histoires en mouvement

Des contes et des aventures guidées qui nourrissent l'imagination tout en les faisant bouger en conscience.

✦ Des temps calmes et de relaxation

Pour apprendre à écouter leur corps, revenir au calme et goûter au plaisir du silence intérieur.

✦ Un espace d'écoute et de bienveillance

Les enfants sont invités à s'exprimer, à se respecter, et à découvrir la richesse du lien aux autres

Les bienfaits du yoga chez l'enfant

- ✓ Développe la concentration et les capacités d'attention
- ✓ Renforce la confiance en soi et l'aisance corporelle
- ✓ Aide à canaliser l'énergie et favorise un meilleur sommeil
- ✓ Apaise l'anxiété, la timidité ou l'agitation
- ✓ Encourage l'autonomie émotionnelle : apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions
- ✓ Favorise le respect, la coopération et la bienveillance
- ✓ Permet de s'ancrer dans le moment présent grâce à des pratiques simples et concrètes