

YOGA

ENFANT

A partir du CP



Mercredis 17h- 18h

avec Marie-Françoise GARCIA
salle 2^{ème} étage

Inscription

Auprès du professeur lors du premier cours

Possibilité de combiner avec un cours adulte,
mercredi de 17h à 18h15
salle 1^{er} étage

06 07 24 17 53

yogavox@free.fr

**Développer les potentiels,
canaliser les énergies.**

Le yoga contribue à une croissance harmonieuse : il développe force et souplesse (physique et morale), canalise l'énergie, amène détente et capacité de concentration. Il favorise l'adaptation, par une action sans compétition, respectueuse de soi-même et de l'autre.

Une pratique ludique et dynamique où les postures sont introduites par le jeu et l'imaginaire, favorisant la respiration et un travail vers la relaxation. Ces outils donnent au jeune yogi de l'agilité, des réflexes et un équilibre propices à la gestion de son quotidien et à son épanouissement au sein d'un groupe.

Les parents ont la possibilité de prendre un cours adulte en même temps que leur enfant, dans une autre salle du Centre de Yoga.