

# Le yoga ce n'est pas que pour les grands, les plus jeunes y ont droit aussi !

Les séances de yoga offrent aux enfants un moment pour se détendre, se concentrer et se recentrer, s'exprimer, bouger, respirer...

Le yoga permet de développer souplesse et coordination, force et équilibre, concentration et conscience des émotions, respiration et relaxation, apaisement et sérénité.

## Déroulé des séances :



### Yoga pour les 5-7 ans

- Rituel d'accueil
  - Temps d'échange autour du « bâton de parole »
  - Observation de sa météo intérieure
  - Un temps de vivre ensemble : un petit jeu coopératif
- Un temps pour éliminer les tensions sous forme d'échauffement ou d'automassage
  - Eveil du corps à travers les postures de yoga abordées de manière ludique
  - Conscience du souffle à travers un exercice de respiration
  - Relaxation



### Yoga pour les 8-12 ans

- Détente et respiration
  - Un temps de vivre ensemble : échange, jeu coopératif, prise de conscience des émotions
  - Un temps pour éliminer les tensions
- Concentration
  - Respiration
  - Relaxation

**Lieu :** salle de danse - Gymnase Boivin

**Horaires :** Mercredi de 9h45 à 10h45 pour les enfants de 5 à 7 ans

Mercredi de 10h45 à 11h45 pour les enfants de 8 à 12 ans

**Renseignements :** [asc.yoga21800@gmail.com](mailto:asc.yoga21800@gmail.com)