

Cours de Yoga enfants – Métropole lilloise



Les cours ont lieu sur RDV en petit groupe. Ils peuvent avoir lieu à votre domicile ou à l'école dans le cadre des Temps d'Activités Périscolaires.
Les tapis sont fournis. Tarifs sur demande

● **Public** : à partir de 3 ans

● **Le yoga aide l'enfant à :**

- ☺ Mieux vivre ensemble, en groupe, respecter les copains et les règles de vie
- ☺ Eliminer les toxines et les pensées négatives, en bougeant et en prenant conscience de son corps
- ☺ Se mettre en bonne posture
- ☺ Bien respirer
- ☺ Se détendre
- ☺ Se concentrer

● **Déroulement d'une séance :**

1. Une séance commence par une prise de conscience du corps et de la respiration, l'enfant se pose et se coupe des sollicitations extérieures.
2. Le cœur de la séance est très ludique, on raconte un conte, on mime des animaux, on travaille les cinq sens, on colorie un mandala, on imagine des histoires, on teste des postures, le tout en s'amusant et sans compétition.
3. Le cours se termine par un temps calme. Là l'enfant se relâche, fait le vide, par exemple enroulé confortablement dans un tapis !

● **Enseignant :**

Professeur certifié Viniyoga, formation école ETY (4 ans/500h) complétée par une Post-formation école ETY (3 ans)
Formation intensive aux techniques de Yoga dans l'éducation auprès du RYE – Paris (Recherche sur le Yoga dans l'éducation).



Le RYE a reçu l'agrément du Ministère de l'éducation National.

Extrait du B.O : « Agrément national accordé au titre des associations éducatives complémentaires de l'enseignement public à l'association « Recherche sur le Yoga dans l'éducation » (RYE) »