

Initiation YOGA / RELAXATION ENFANTS 2018/2019

DEFINITION

Le Yoga est connu pour nous ramener à nous-mêmes dans l'instant présent.

Les enfants eux aussi ont besoin de moments sereins pour bien grandir, respirer, ne plus devenir tout rouge de colère ou de trop plein d'énergie, à n'en savoir que faire.

Au milieu du vacarme de l'enfance (stress scolaire, vie à 100 à l'heure, les jeux vidéo, la télévision, ...), un yoga d'une manière ludique à cette phase de vie est une option assez séduisante.

L'enfant pourra grâce à cette activité développer sa souplesse, sa forme physique, sa confiance en lui, la connaissance de son propre corps.

Chaque semaine, un nouvel enchaînement de yoga sera proposé et une nouvelle histoire en relaxation.



k7440572 www.fotosearch.fr

HORAIRES et LIEU (voir calendrier)

♣ le mercredi 16h-16h45 à la salle des fêtes de BEAUFORT-BLAVINCOURT
La salle sera ouverte vers 15h55 afin de commencer la séance vers 16h05 maximum.

REPARTITION DU TEMPS

L'activité dure 3/4 heure

- ♣ 5 min : Accueil
- ♣ 15 min : Echauffement, rituels et jeux
- ♣ 15 min : Enchaînement de Yoga
- ♣ 10 min : Relaxation : lecture d'un conte pour développer l'imaginaire



REGLEMENT INTERIEUR

- * Respecter les horaires des séances.
- * Les séances sont payantes 30 euros/an, le règlement se fera sur facturation.
- * Les séances sont accessibles aux enfants de 8 à 13 ans.

Certificat médical obligatoire chaque année

CONSEILS VESTIMENTAIRES ET EAU

- * Une tenue de sports souple : Chaussettes ou chaussons souples, survêtement (ou leggings), une veste (ou sweat).
- * Prévoyez une petite bouteille d'eau, une petite couverture et un fin tapis de sol (possibilité d'en emprunter un, dans ce cas prévoyez une serviette à mettre dessus).

Cécile FLAMENT au 06.88.42.50.93
ou par mail cecile.flament@campagnesartois.fr