LES ATELIERS
SAINT LOUIS

ATELIERS BIEN-ÊTRE
& DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Dans les écoles
élémentaires, secondaires et supérieures

LES ATELIERS YOGA ET RELAXATION

« Cultiver le bonheur et le bien-être dès l'enfance est un gage pour l'avenir », Julie Bazinet

Atelier d'1 heure – Tenue souple à prévoir – 15 enfants maximum

Pourquoi le yoga et la relaxation pour enfant ?

- pour les aider à travailler la concentration et les problèmes d'attention
- pour leur apprendre à apprivoiser leurs émotions
- pour qu'ils relâchent les tensions et sachent s'apaiser.

Les intentions pour les enfants

Les ateliers de yoga et de relaxation sont l'occasion de découvrir et comprendre un peu mieux son corps et son ressenti. Les enfants reconnectent avec leur capacité de concentration et d'attention et développement ces facultés avec une pratique régulière du yoga, de la relaxation ou de la méditation. Lors de ces séances, les enfants ralentissent et vivent pleinement le moment présent pour se concentrer sur leur corps.

C'est aussi une manière de se détendre de manière ludique, avec des exercices adaptés à leur âge. Ils s'amusent tout en canalisant leur corps, leur conscience et leur énergie.

Le déroulé d'une séance

Sur une heure de pratique, les enfants expérimentent les positions les plus ludiques du Yoga et apprennent à respirer et se détendre.

L'atelier comprend aussi des phases de relaxation. Nous alternons les techniques de relaxation respiratoire, la relaxation de Schultz, la méditation guidée ou en musique, le Yoga nidra et bien d'autres choses encore.

NOUS CONTACTER

Ateliers Saint Louis
37 avenue Saint Louis - 94210 Saint Maur des Fossés

ateliers@acomplice.fr
07 83 34 67 76
www.atelierssaintlouis.fr