



## COURS DE YOGA ENFANTS

Durant les vacances scolaires le jeudi :

- 25 OCTOBRE 2018
- 27 DECEMBRE 2018
- 14 FEVRIER 2019
- 18 AVRIL 2019

4-7 ans	10 H 00-11 H 00
8-11 ans	11 H 15-12 H 15
Lieu : Point 21 à Lailé salle Ikebana	



COURS DE YOGA ADULTES ET  
ENFANTS

Béatrice Berthelot

06 30 22 24 58

[beatrice@namasteyogarenessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarenessud.fr)

<http://namasteyogarenessud.fr>

☀ La pratique du yoga chez les enfants de 4 à 7 ans, par une approche créative et ludique, permet à l'enfant de se détendre, de prendre conscience de son corps dans l'espace et d'apprendre à se concentrer et à canaliser ses énergies.

☀ Chez les enfants de 8 à 11 ans, la pratique de yoga est effectuée par l'entremise d'un conte, propre à stimuler l'expression de soi, la créativité, la détente et la confiance en soi.

☀ La pratique de yoga pour les enfants offre un cadre d'expression sans compétition, réalisée dans un esprit de bienveillance.



Béatrice Berthelot, enseignante de yoga pour enfants, a été formée par le RYE (Recherche du yoga dans l'éducation) aux Techniques de yoga dans l'éducation et aux Techniques de relaxation dans l'éducation.