

# **YOGA POUR ENFANTS DE 6 à 12 ANS**

## **Séance d'essai gratuite**

**le vendredi 06 octobre 2017 de 16h30 à 17h30**

**Yoga** : Ntakirutimana Eugénie : + 32 486/82 85 90 (de préférence et entre 9 et 18h) / ntaeugenie@yahoo.fr

Séances yoga pour enfants de 6 à 12 ans le 1er et 3ème vendredi du mois (16h30 à 17h30). Les tapis et autre matériel sont fournis par le (la) Professeur(e). Possibilité de remboursement d'une partie des frais par certaines mutuelles...

*Le yoga peut être mis à la portée de tous, quel que soit son âge ou sa condition physique. Les enfants pratiquent avec enthousiasme un yoga adapté à leur maturité psychologique et à leur morphologie.*

*Dans nos séances, nous pratiquons des exercices de respiration, de relaxation accompagnés de postures tout en respectant les possibilités de chaque enfant. Le côté ludique est aussi privilégié pour que l'enfant se sente en confiance. Les séances sont toujours axées sur des thèmes agrémentés d'histoires pour enfants, histoires dont les enfants tirent toujours un enseignement. Des moments de partage d'expériences et de ressentis sont chaque fois prévus.*

*Dans cette démarche nous permettons à l'enfant de découvrir les autres, de se découvrir, de découvrir ses potentialités et de les exploiter pour s'assurer un développement harmonieux aussi bien sur le plan physique que psychologique et mental.*

*Les enfants acquièrent de bonnes habitudes de vivre ensemble, des valeurs fondamentales telles que la solidarité, la justice, l'égalité...*

*Il est clair que les résultats scolaires et le comportement en société sont positivement remarquables chez les enfants qui pratiquent le yoga. Ils sont attentifs et se concentrent facilement.*

*Ma pratique est basée sur le Hatha Yoga, et le Yoga de l'Energie selon les enseignements de Roger Clerc.*

*Pour les enfants que j'encadre j'utilise principalement la méthode développée par Catherine Nozeret.*