

# YOGA ENFANTS

6/11 ans lundi 17h/18h

## Noémie Lefort

Formation d'assistante sociale 14 années,  
Certification et formation adaptée à ce public Récré-yoga

J'ai découvert la pratique du yoga adulte en 2006 puis celle du yoga parent-enfant, j'ai désormais le désir de transmettre cette discipline aux plus jeunes dans un esprit très ludique et faire de cette parenthèse un beau moment de complicité.

### Le yoga pour enfants, c'est quoi ?

Par le biais des jeux variés, en groupe, dont le support permet d'expérimenter la pratique du yoga et de la créativité, devenez de vrais yogis ! Assimilez les postures traditionnelles de yoga mais au travers d'un moment en groupe ludique et d'expression libre, adapté à la dynamique des enfants et à leur développement.

### Les bienfaits du yoga enfants , c'est quoi,

Tout comme le yoga adulte, le yoga enfants est bénéfique pour le corps et l'esprit.

L'enfant accentue la souplesse du corps de par les étirements, sa concentration par les postures, et apprend à prendre conscience de sa respiration et à se relaxer. L'enfant utilisera plus instinctivement des outils pour s'apaiser dans son quotidien.

Enfin, le yoga pour enfants vise à développer une conscience du vivre ensemble dans la bienveillance de l'autre (postures à deux), la non-violence, et de l'instant présent. Au plaisir d'accueillir vos enfants sur les tapis.

