
Yoga & Enfants



Namaste!

Bonjour, je m'appelle Karine. Je suis professeur de yoga (4 ans de formation à la Fédération Française de Hatha Yoga et 4 mois en Inde), médiatrice culturelle et conteuse auprès des enfants depuis 15 ans.

Le Hatha Yoga, c'est quoi?

Le yoga que je propose de vous faire découvrir est une tradition et une science millénaire venue d'Inde.

En sanskrit, Yoga veut dire unité.

La pratique du Hatha Yoga favorise l'union du corps, de l'esprit et de la respiration afin de se détendre et relâcher les tensions.

Le Yoga, ça sert à quoi ?

Le Yoga peut vous apprendre à mieux connaître votre corps et à mieux respirer.

Le Yoga peut aussi améliorer votre confiance en vous, votre relation aux autres tout cela avec la notion de respect.

Enfin le Yoga permet de se détendre, de se pauser et d'améliorer ses facultés de concentration.

Le Yoga Parents-Enfants, comment ça se passe ?

Une séance (enfants 4/7 ans ou enfants 7/10 ans) dure environ 1h.

C'est un atelier ludique basé sur le partage. C'est l'occasion de passer un moment de complicité avec son enfant, de se soutenir dans les postures, la respiration, la concentration.

Voici comment se déroule un atelier:

1. La Boîte à Trésor : découvrir un mot, une pensée positive, un conte
2. « Nettoyer sa Maison » : mettre en éveil son corps, se recentrer
3. Jeux de groupe pour apprendre le « Vivre ensemble »
4. Pratique des postures en découvrant les Asanas. (Pour les plus petits, mimer les animaux.)
5. Exercices de respiration
6. Relaxation : pour se détendre
7. Pour finir, échanger sur nos ressentis, tenir à jour un carnet de pratique, colorier un mandala, chanter...

Ce dont vous avez besoin...

- Une tenue confortable
- Un tapis
- Un petit plaid pour la relaxation
- Un petit coussin

