yoga CarÕm

LE YOGA CHEZ L'ENFANT

Les bienfaits du yoga pour les enfants et les jeunes sont tant au niveau de la concentration, de la détente, de l'estime et la connaissance de soi, du rendement scolaire et de la gestion du stress. Le yoga permet à l'enfant, déjà doté d'une souplesse naturelle, de garder une excellente forme physique, mais aussi d'acquérir une maîtrise de soi et état de calme qui l'aideront à se concentrer, à lutter contre l'anxiété et les tensions.

LA TORTUE SHANTI

C'est avec la tortue Shanti que j'offre aux enfants tous les secrets du yoga. Elle avance tranquillement avec la certitude qu'elle est toujours sur le bon chemin. Elle choisit une direction et elle y met toute son attention. Elle vit le moment présent. Nous avons tous une Shanti en nous et le yoga est une façon de s'y connecter.

YOGA PARASCOLAIRE

- Cours de yoga à la fin des classes

YOGA AUX JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

- Pour diversifier vos activités lors des journées pédagogiques au service de garde

ATELIER ÉCLAIR

- Faire la tournée dans les différentes classes de maternelle à 6e année afin d'initier les élèves au yoga