

Yoga enfants

Le yoga est une pratique idéale pour les enfants et ses bienfaits sont nombreux.

Il permet de :

- favoriser leur équilibre émotionnel
- se concentrer et développer ses capacités d'attention
- canaliser et gérer ses émotions
- apaiser et réduire le stress
- se sentir plus en confiance, pour gagner de la confiance en soi
- consolider leur développement physique
- mieux connaître et prendre conscience de son propre corps, le sentir, le découvrir
- attirer attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer
- améliorer sa souplesse grâce aux postures
- limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer

Tout cela par des techniques posturales et respiratoires ludiques.

Horaires

Mercredi

14h - 15h

7/11 ans

Animatrice

Nathalie PORNON

Tarif

-25 ans : 165,60 €

Atelier créatif/dessin

« Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! »

De 8 à 11 ans

Développer sa **créativité**, aiguiser sa **curiosité**, travailler son **habileté/agilité manuelle**, apprendre de façon **ludique** en s'amusant avec des **sorties culturelles...**

Dessin sculpture, collage, modelage, création de costume ou encore bricolage et recyclage. Tout un programme qui s'annonce **riche en découvertes et en expériences**. Parallèlement au plaisir de créer de véritables œuvres d'art, les enfants pourront au travers de leurs productions s'essayer à certaines activités culturelles comme la marionnette, la musique, le théâtre...

Horaires

Les mercredis

10h30 à 12h

Animatrice

Sandie CHAUCHOY

Tarif

249,30€