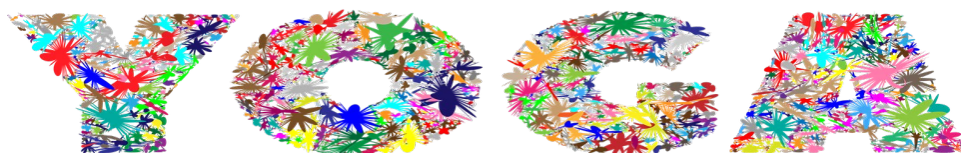


ATELIER



Faut-il encore présenter le yoga ?! La pratique de cette activité ne cesse de se s'étendre, avec de nombreux bienfaits, y compris pour les plus jeunes : développer la confiance en soi, apprendre à se maîtriser, à gérer son stress et ses émotions, se concentrer et développer ses capacités d'attention...

Les séances de yoga pour enfant se veulent ludiques avant tout, intégrant musique, histoires et légendes du monde, jeux, postures d'animaux mais aussi des temps de relaxation avec exercices de pleine conscience ainsi que de la méditation, pour une découverte du yoga tout en douceur et dans un esprit non-compétitif.

Le Mardi de 14h05 à 16h00

Classes de CE1 à CM2 / Min. 6 à max 10 enfants

Tarif: 370 € par enfant (matériel et cotisation au Förderverein inclus)

NB: Une avance non-remboursable de 100€ sera à régler à l'inscription)



Renseignements et inscriptions:

Valérie Malfara

Contact: samsara-yoga@outlook.com

Tél: 0151 5102 1169

A propos de moi:

J'ai découvert le yoga il y a une dizaine d'années, un peu par hasard, alors que je cherchait une façon de me libérer du stress trop présent dans ma vie professionnelle. Ce fut une révélation ! J'ai, par la suite, eu la chance de parcourir le monde pendant plusieurs années, et d'étudier le yoga à sa source, en Inde. De cette aventure est née une envie de partager le yoga et surtout de transmettre ce savoir aux enfants, parce que la connaissance de soi, la gestion du stress et des émotions, apprise dès le plus jeune âge représente à mes yeux un réel atout pour le futur et pour les générations à venir. Le thème du voyage est toujours très présent dans mes cours. Celui-ci, tout comme le yoga, se vit comme une expérience, facteur de construction et de développement personnel, de connaissance de soi et de l'autre. Parce que l'intolérance vient souvent de la méconnaissance...

