



Bienvenue à notre programme de yoga!

Nos ateliers de yoga sont spécialement conçus pour les enfants de 0 à 5 ans. À travers des mouvements ludiques, des histoires, de la musique et leur imagination, les enfants découvrent le yoga d'une façon amusante et stimulante. Chaque séance les aide à développer leur force, leur équilibre et leur souplesse, tout en cultivant le calme et la confiance.



Le yoga en s'amusant!

Les enfants découvrent le yoga grâce à des postures amusantes, des exercices de respiration et des jeux de détente. C'est une belle façon de bouger, de renforcer leur corps et de découvrir un moment de calme.



Des bienfaits pour le corps et l'esprit

Le yoga soutient le développement global de l'enfant — le corps, le cerveau et les émotions. Par le mouvement, la respiration et la relaxation, les enfants apprennent à se concentrer, à mieux reconnaître et gérer leurs émotions et à gagner en confiance.

Les bienfaits pour les 0 à 5 ans

- **Motricité** : Renforce la coordination, l'équilibre, la souplesse et la conscience corporelle.
- **Bien-être émotionnel** : Aide les enfants à exprimer leurs émotions, à retrouver leur calme et à développer leur confiance.
- **Habiletés sociales** : Encourage l'écoute, la coopération, le respect et les interactions positives.
- **Concentration** : Favorise l'attention et contribue à préparer les enfants aux apprentissages futurs.
- **Saines habitudes** : Développe dès le jeune âge le plaisir de bouger et une relation positive avec le bien-être.

Positions de Yoga

Quelques postures et notions



L'arbre
Tree pose



La montagne
Mountain pose



Le cobra
Cobra pose



Le chien tête en bas
Downward Dog



Le papillon
Butterfly pose



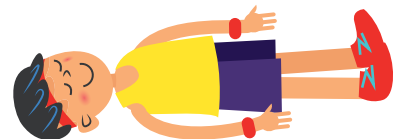
Le guerrier
Warrior pose



La posture de l'enfant
Child's pose



Respirer
Breathe



Relaxation
Relax

De petits mouvements. De grands bienfaits!