

JYOTI

YOGA



ENFANTS
6 ANS À 10 ANS

COURS COLLECTIF
LES MERCREDIS 14H À 15H
SÉGOUFIELLE

COURS PARTICULIER
1H LA SÉANCE
ISLE JOURDAIN

JYOTI YOGA
LE YOGA DE LA LUMIÈRE ET DE L'AMOUR

**POSTURES, RESPIRATION, RELAXATION, JEUX,
TRAVAIL AVEC LES SONS, CHANTS...**

LE YOGA APPORTE D'INNOMBRABLES BIENFAITS AUX ENFANTS
AMENER L'ENFANT À UNE MEILLEURE PERCEPTION DE SON CORPS
ET DE SES CAPACITÉS PAR DES EXERCICES DE RESPIRATION
AINSI QUE DES POSTURES LUDIQUES ET ADAPTÉES.

- * DÉVELOPPE LA CONCENTRATION, LA PRÉSENCE**
- * FAVORISE LA DÉTENTE, DIMINUE L'ANXIÉTÉ ET L'AGITATION**
- * DÉVELOPPE LA CONFIANCE, L'ESTIME DE SOI, L'ÉCOUTE DU CORPS**
- * RENFORCE L'ÉQUILIBRE, LE TONUS MUSCULAIRE**
- * DÉVELOPPE L'ENTRAIDE, LA COOPÉRATION ET LA BIENVEILLANCE**

TOUS LES MERCREDIS À LA SALLE DES ASSOCIATIONS DE SÉGOUFIELLE

COCON DE SOI

AU 06 82 68 15 50

ASSOCIATION HATHA YOGA VÉDA

RENSEIGNEMENTS : ROUTEL.VERONIQUE@ORANGE.FR