

YOGA pour enfants

Pour qui ?

Enfants à partir de 5 ans, répartis par groupes de 8 à 10 enfants :
1 groupe des 5 - 8 ans et 1 groupe des 8 - 11 ans.

Pour quoi ?

Accompagner chaque enfant à développer ses potentialités avec :

- **son corps** : le découvrir, l'assouplir, le tonifier
- **sa respiration** : bien respirer, évacuer le stress, les tensions
- **son énergie** : l'utiliser de façon douce et équilibrée
- **les autres** : communiquer, coopérer, inventer ensemble

Comment ?

Sur une durée d'1h, des **jeux d'expression corporelle** alterneront avec des **postures de yoga**, des techniques de **respiration** et de **relaxation** et des temps de **création collective**.

Avec qui ?



Tifenn : Pratiquant le yoga depuis 2005, je suis une formation de 4 ans à l'Institut Français du Yoga (Rennes). J'enseigne le yoga depuis sept. 2022 à Ploubezre et à Trébeurden. J'anime également des ateliers philo pour enfants et en famille dans le Trégor.

Pour + d'infos : www.ti-voix-yoga.fr