COURS DE YOGA POUR ENFANTS ET PARENTS

Le yoga aide les enfants à développer leur concentration, leur mieux-être, leur estime de soi ainsi que leur conscience corporelle tout en s'amusant!

Les bienfaits du yoga sont nombreux pour les enfants :
• Concentration
• Mobilité, force et souplesse
• Gestion du stress et régulation des émotions dont la colère
• Estime de soi, confiance
• Meilleure stabilité émotionnelle
• Équilibre physique
• Adaptabilité aux changements
• Apprendre à se détendre
• Apprendre à s'intérioriser, se connaitre
• La proprioception (perception de l'espace intérieur et extérieur)
• Amélioration des résultats scolaires est souvent perceptible grâce à une pratique régulière et tous les bienfaits plus hauts jumelés ensemble.

***** *Parents ou tout autre adulte significatif pour l'enfant* 😊

Comment se déroule une séance de yoga pour enfants et parents* ?

Dans le yoga pour enfants, une grande importance est accordée au jeu et surtout, à l'imagination. 😉
Au début, les exercices respiratoires canalisent leur énergie. Par la suite, les postures permettent une grande variété de mouvements simples.
Grâce aux postures à deux, votre confiance mutuelle se renforcit et une douce complicité s'établit. La relaxation de fin de séance vous offre un moment de détente idéal pour décompresser et pour permettre de clôturer la séance en beauté.

Séances données par :
Claire Banville, professeur de yoga pour enfants.
Horaire : Vendredi le 24 octobre 2025 (journée pédagogique) en avant-midi **OU** en après-midi.

- **De 9h10 à 9h50 :** 4-6 ans
- **De 10h à 10h50 :** 7-9 ans
- **De 11h à 11h55 :** 10-12 ans
- **De 13h10 à 13h50 :** 4-6 ans
- **De 14h à 14h50 :** 7-9 ans
- **De 15h à 15h55 :** 10-12 ans

Selon le taux de participation, la formule sera renouvelée le 14 novembre.

Équipement requis :
Tapis et cube de yoga fournis aux enfants uniquement; les adultes doivent se les procurer.
Lieu :
Centre de loisirs : 24, boul. Blais Est, Berthier-sur-Mer, 2e étage.
Coût :
Gratuit pour la première séance, une contribution volontaire à la MDJ Le Phare serait appréciée.

Inscription obligatoire :
Par téléphone 418-291-1315 ou ZooEntrAide4Pattes@outlook.com