

RECRE YOGA ! MINI-STAGE DE YOGA POUR ENFANTS !

Une demi journée de 3 heures **le samedi 18 novembre 2017** :
9H30 à 12H30 pour les 3-6 ans et 14H à 17H pour les 7-12 ans.
Huit enfants par groupe.
30 euros la session par enfant.

Lieu : Saillans, Association « Les 3 Terres ».

Demi journée :

1 h de méditation de pleine conscience pour enfants
1 h de Récré'Yoga
1 h de yantras

Matériel fourni, venir avec une tenue souple et décontractée



Renseignements et inscriptions :

Nathalie AUBRY GERVAISE
Tél : 06 70 93 42 75
Mail : nathgervaise@yahoo.fr

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR ENFANTS :

Sur la base de pratiques proposées par Eline Sinel dans son livre « Calme et attentif comme une grenouille », les séances de méditation de pleine conscience pour enfants vont permettre de développer une meilleure attention, concentration et une relation à soi et aux autres plus « consciente ».



RECRE YOGA :

Pour l'enfant, le yoga est une discipline complète car elle favorise tant le développement moteur que psychique.

Sur le plan moteur, le Récré Yoga favorise une meilleure compréhension du corps, une meilleure stature et posture avec la construction de muscles en douceur, une plus grande ouverture avec une flexibilité accrue, une relaxation physique des articulations et des muscles, une bonne préparation pour d'autres activités physiques.



Sur le plan émotionnel et mental, les enfants ont la capacité de se centrer et sont réceptifs à tout ce qui leur est proposé. Durant les séances de Récré Yoga, la pratique est un support pour nourrir les émotions positives et se tourner vers la relaxation.

Le yoga va permettre de canaliser les émotions fortes, notamment la colère et de développer une meilleure estime de soi.

YANTRAS :

Le mot *yantra*, dans l'hindouisme, revêt ces sens : figure géométrique tracée matériellement ou mentalement pour dompter le mental. Il suscite naturellement la concentration et la méditation.

