Susana YOGA

ATELIERS YOGA PARENTS ENFANTS

Professeur des écoles et pratiquante de Hatha-yoga depuis des années, je suis sensible aux bienfaits du yoga chez les enfants aussi je suis formée et diplômée d'enseignement de yoga pour les enfants et de yoga parent-enfant par l'école de Natha-yoga.

Les cours de yoga pour enfant que je propose sont adaptés à l'âge de votre enfant. Les bienfaits de la pratique régulière sont nombreux sur les plans physique, mental et émotionnel.

Sur le plan physique, l'enfant s'assouplit, se muscle, permet une bonne posture du dos, s'équilibre… Sur le plan mental et émotionnel, l'enfant améliore la concentration, les capacités d'écoute, la mémorisation, la confiance en soi, favorisant les pensées positives, la gestion du stress, le bien-être général qui influe sur la santé.

Les ateliers de yoga parent-enfant sont un moment privilégié qui a des bienfaits sur le plan physique mental et émotionnel. Il permet de renforcer le lien entre un parent et son enfant dans une pratique à deux. C'est aussi un moment de connexion à soi pour le parent et de travail en douceur et d'échange avec son enfant. Pour les jeunes enfants, il favorise la prise de

conscience corporelle ainsi qu'une aide précieuse dans l'apprentissage de ses capacités motrices. C'est un moment de détente qui permet de renouveler l'énergie de chacun.

TARIFS :

- 14€ l'atelier parent-enfant à partir de 18 mois (un parent, un enfant)
- 204€ semestre
- 374€ année scolaire

Adhésion obligatoire à l'association 22€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

HORAIRES

Lundi : 17h-18h

CONTACT

Merci d'appeler pour vous inscrire
06 62 12 21 42 – susana.nathayoga@gmail.com
Facebook : SusanaYogaTours