

Atelier Yoga pour les enfants de la maternelle à la 3er primaire.



Les enfants ne sont pas épargnés par le stress et les angoisses. La pression familiale et celle de l'école. Les rythmes soutenus où simplement les changements dans la vie de l'enfant peuvent nuire à leur développement et altérer ses capacités d'apprentissage.

Notre corps est notre première maison, apprenons à nous en occuper.

Qu'allons nous y faire ?

Nous allons apprendre :

- à se détendre,
- développer notre pouvoir de concentration
- développer notre mémoire,
- mieux vivre nos émotions,
- croire en nous.
- se sentir mieux

dans notre corps et notre tête.

Ensemble, nous partagerons nos tracas et nos joies.

En pratique : **le 1er mardi d'octobre jusque mi juin.**

De 15h45 à 16H30.

Destinés aux enfants de la **1^{er} maternelle à la 3^{er} primaire.**

Tarif : 190 € pour l'année, matériel et accessoires compris



Renseignement : **annebraems@gmail.com** tél : 0497 30 00 40

Anne Braems : Hypnothérapeute, Sophrologue, prof de yoga et formatrice pleine conscience.