

Atelier de Yoga/Méditation pour enfant

Ce moment invite l'enfant à un voyage ludique de l'exploration du corps et de ses émotions dans une ambiance bienveillante et apaisante.

Le Yoga est une philosophie de vie et (non un sport), on encourage la coopération et l'épanouissement de l'empathie.

Durant la séance on apprend en jouant :

- Exprimer ses émotions lors de la météo du jour
- Différentes techniques de respiration pour réguler ses émotions
- Redynamiser le corps par l'automassage
- On pratique des postures seul ou à 2
- On se détend autour d'une visualisation guidée par moi ou par le talent d'un enfant avec sonothérapie (instruments spécifiques à la relaxation)
- Se remercier à soi et auprès du groupe pour ce moment (le fameux NAMASTE)

La découverte du yoga dès le plus jeune âge offre un accompagnement de bien être pour la vie car bien respirer c'est avant tout être présent à soi, et être attentif à ce qui est **ici et maintenant**.

Les multiples bienfaits du Yoga chez l'enfant :

- Développer son attention
- Identifier et apprivoiser ses émotions.
- Découvrir son corps
- Apprendre à se respecter et respecter les autres
- Développer la motricité, l'équilibre
- Apprendre à se détendre
- Dynamiser le corps et lui fournir une l'énergie positive
- Développer son imagination
- Développer l'expression orale
- Développer la confiance en soi
 - Apprendre à vivre ensemble

Et tout simplement grandir heureux !

L'atelier de Yoga/Méditation a lieu le Vendredi

à 12H pour les plus grands

et 12h45 pour les plus jeunes

Cotisation annuelle : 350 euros

(Règlement en cheque ou virement à l'ordre de sabrina zaks à déposer auprès de l'école)

ATELIER YOGA

Sabrina Zaks

sabrinazaks@hotmail.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION
ÉTABLISSEMENT STE GENEVIEVE DU MARAIS

JOUR : VENDREDI
12H-12H45: GS, CP, CE1
12H45-13H30: CE2, CM1, CM2

COÛT: 350€



La séance de Yoga / Méditation est un moment de joie et de détente autour de la respiration, des postures seule ou à 2, des massages, des visualisations guidées, l'expression des émotions, le tout dans un esprit bienveillant autour de la coopération.
Les multiples bienfaits du Yoga chez l'enfant :

- Développer son attention
- Identifier et apprivoiser ses émotions.
- Développer la motricité, l'équilibre
- Apprendre à se détendre
- Apprendre à vivre ensemble par l'écoute et le partage
- Apprendre à se détendre
- Dynamiser le corps et lui fournir une énergie positive
- Développer son imagination
- Développer la confiance en soi
- Et tout simplement grandir heureux !

BULLETIN D'INSCRIPTION YOGA
2026/2027

Cotisation annuelle : 350€ ordre Sabrina Zaks

Nom de l'élève :

En classe de :

Email de contact avec la famille :

Fait à :

Le :

Signature des Parents :