

# Yoga pour les enfants

Le Yoga se base sur le caractère unique et parfait de l'individu, tel qu'il est, permettant ainsi à chacun de se développer dans sa différence et de grandir en harmonie.



## Mercredi après-midi à Lausanne

	Horaire
3 à 5 ans *	15h30 – 16h15
5 à 8 ans	16h30 – 17h15
8 à 12 ans	17h30 – 18h30

### \* Cours parents-enfants

#### Enseignante :

Laure Revertera, certifiée à l'enseignement du Yoga pour enfants - Yoga Campus (Londres).

Ces cours donnent aux enfants la chance d'explorer les postures traditionnelles du Yoga, les techniques de respiration et de relaxation, dans un environnement non compétitif et amusant.

Le Yoga favorise le tonus musculaire, la souplesse et l'équilibre physique et émotionnel.

Par la pratique d'exercices dynamiques et la détente, l'enfant découvre ainsi son corps et ses limites. Il prend conscience de sa personne, augmentant ainsi sa confiance en lui et sa concentration. Plus serein, il s'accepte mieux, tel qu'il est, là où il est.

Le Yoga valorise le développement, envers soi-même et les autres, de la bienveillance, la responsabilité et l'autonomie.

#### Questions ? envie d'en savoir plus ? inscription ?

Mobile : +41 (0)78 949 61 18

E-mail: laure@simplyoga.ch