

Ashtanga Yoga Paris

YOGA POUR LES ENFANTS

4 ans – 10 ans



Mercredis

7 – 10 ans de 14h30 à 15h20

4 – 7 ans de 15h40 à 16h30

Le 14 septembre – le 14 décembre (12 cours 120 euros)

Le 4 janvier – 27 juin (21 cours 210 euros)

OU les deux semestres 300 euros (ou 15 euros pour une session)
(Evidement pas de cours pendant les vacances scolaires)

Voir une vidéo super par Catherine : http://www.youtube.com/watch?v=F_5TGq2P2pg

Pourquoi le yoga pour les enfants?

On sait que le yoga aide à se maintenir en bonne santé sur le plan physique et moral, travaillant force, souplesse, équilibre du corps et de l'esprit, amenant à une meilleure conscience de soi et de ce qui nous entoure.

Le yoga aide ainsi à mieux gérer le stress, améliore la concentration, donne un sentiment de bien être et de paix intérieure...

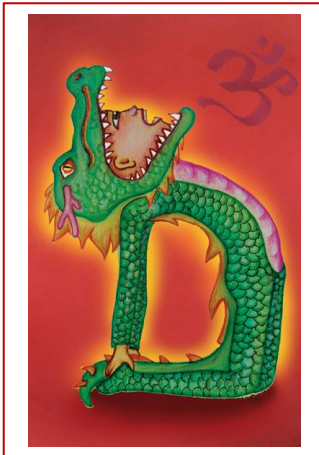
Les enfants aussi peuvent profiter de ces bienfaits en découvrant progressivement et de façon ludique les différents aspects du yoga.

Les cours pour enfants sont adaptés à leur besoins et donc très différents des cours pour adultes.

Ici on se défoule, on s'amuse, on fait beaucoup de poses d'animaux, on voyage, gardant un équilibre entre spontanéité et structure, pour que les enfants puissent apprendre à s'écouter les uns les autres et aussi s'exprimer de manière créative, combinant jeux, histoires, poses et temps calmes de relaxation.

Le yoga encourage chaque enfants à prendre conscience de son corps, et fait découvrir ses propres capacités sans jugement ni compétition développant ainsi la confiance en soi.

Les poses avec partenaire sont encouragées pour développer liens sociaux, respect envers les uns les autres, et simplement s'amuser ensemble.



Pour ceux qui parlent anglais, voici un lien vers le site de Rainbow kids yoga avec qui j'ai suivi une formation:

<http://rainbowkidsyoga.net>

Catherine Talleu

Après que plusieurs personnes m'aient demandé si je pratiquais le yoga, j'ai décidé de m'inscrire à une classe hebdomadaire en 2005. J'avais déjà développé force et souplesse bien avant de commencer mais n'avait aucune idée de ce qu'était le yoga. A première vue déconcertée par ses différents aspects, j'ai par la suite été fascinée lorsque j'ai compris que le yoga était bien plus qu'un simple exercice.

J'ai donc suivi une formation de professeur de yoga de 200 heures avec INSPYA yoga, +120 heures de yoga Bikram à Shanghai en 2008, où j'ai ensuite enseigné pendant plusieurs mois. Une pratique du yoga presque quotidienne m'a aidé progressivement à renforcer amour propre, confiance en soi, courage et sens de la discipline, stimulant un désir d'échapper au confort quotidien et de se confronter à des projets plus ambitieux.

M'étant beaucoup occupée d'enfants durant plusieurs années auparavant, j'ai décidé de suivre une formation de professeur de yoga pour enfants avec « Rainbow kids yoga », auquel j'ai de nouveau participé cette année en tant que traductrice. Je veux particulièrement transmettre mon amour pour le yoga aux enfants car c'est une façon amusante pour eux de développer des compétences nécessaires pour devenir plus tard des adultes sains et épanouis. Les classes pour enfants sont un mélange de contes, jeux, chansons et poses, les enfants ont la possibilité de participer activement en amenant leurs propres idées et créativité, rendant ainsi le yoga amusant pour tout le monde !

Ayant à la base une formation artistique, je travaille parallèlement sur l'écriture d'un conte de fée qui présente le yoga aux enfants, dans l'intention de leur faire découvrir les joies et les bienfaits du yoga dès le plus jeune âge.

Renseignements :
Ashtanga Yoga Paris
5 rue Morand
75011, Paris
01.45.80.19.96

info@ashtangayogaparis.fr
www.ashtangayogaparis.fr

