



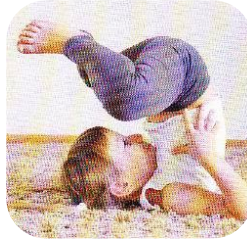
# Atelier

## YOGA pour les ENFANTS

*Une approche créative et ludique qui permet à l'enfant d'acquérir :*



*Equilibre  
Assurance  
Coordination  
Concentration  
Communication  
Confiance en Soi  
Meilleur souplesse  
Tonicité musculaire*



*A partir d'une petite histoire, nous rentrons dans l'apprentissage des postures (asana) dynamiques faisant allusion au règne animal (la tortue), végétal (l'arbre), et aux objets de la vie quotidienne (la table, la chaise, etc.), puis nous travaillons sur la respiration et la relaxation adaptés pour les enfant.*

*Les ateliers sont assurés par Brinné Cadenas : Danseuse, Chorégraphe, Professeur de Yoga et praticienne d'Ayurveda formée à Tapovan (Yoga et massage ayurvédique), Yogathérapie avec le Dr. Lionel Coudron (Ecole de Médecine Lariboisière), Bernard Bouanchaud et le Dr.Chandrasekaram (école traditionnel de Chennai Inde).  
Affiliée à l'IFY, Fédération Française de Yoga*

*Renseignements :*

**Brinne CADENAS 01 47 72 29 55 ou 06 82 48 82 69**

**<https://www.facebook.com/SoiZen.Ayurveda/>**

**[http :// www.soizen.net](http://www.soizen.net)**