

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 enfants.

*Les ateliers sont assurés par Brinne 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>