

Cours de Yoga pour Enfants

Les mercredi 14h-15h au centre APACS



Equilibre Motricité Détente Mouvement Concentration

Les séances sont à la fois dynamiques et relaxantes.

Plaisir de jouer, Conscience corporelle, Imagination, Equilibre et Mouvement !

Pendant le cours, des exercices inspirés des postures de yoga, des activités de cirque et de la méditation seront proposés aux enfants et se pratiqueront seul, à deux ou en groupe. Ce travail corporel ludique permettra de développer l'imaginaire et la créativité de chaque enfant. De plus, leur attention et leur gestion de l'énergie se verront améliorées.

L'enseignante

Néerlandaise d'origine, Yara, 25 ans, est arrivée en France en 2010 pour faire une formation dans les arts du cirque à Montpellier.

A l'école de cirque sa spécialisation était les tissus aériens, les sangles aériennes et la contorsion. Après son école de cirque elle a fait une licence de psychologie. Depuis 6 ans elle s'est dirigée vers le Yoga et différentes pratiques de soin et de conscience corporelle.

Elle a suivi une formation de 3 ans de professeur de Yoga Iyengar.



Les cours de Yoga pour enfants à Detchene Tcheuling

Public & niveaux: Enfants de 5 – 10 ans

Horaires: Mercredi de 14h - 15h

Durée: Début octobre à fin juin.

3 trimestres, 12 cours par trimestre (1 oct/nov/dec; 2 jan/fev/mars; 3 avr/mai/juin)

Lieu: 57 rue des Amidonniers 31000 Toulouse

Participation: L'inscription se fait directement auprès de Yara ou au bureau d'Apacs . Une premier cours d'essai est offert sans engagement. Plusieurs forfaits sont possibles: Par année: €250/ Par trimestre: €90/ Par cours: €10.

Le cours doit être payé avant que celui n'est commencé, en chèque ou en espèces uniquement.

Contact: 06 49 08 37 11 / luijksyara@gmail.com

Bureau Apacs: 05 61 12 11 83 / bureau.apacs@orange.fr