

Projet

ateliers yoga enfant et ateliers parent -
enfant

Yoga

présentation de Léonie Marie

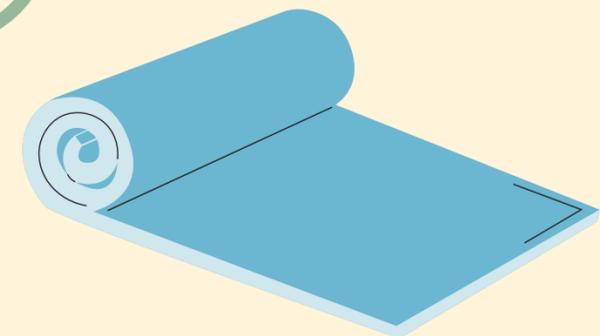


Enseignante



Léonie Marie, professeure de yoga, titulaire du BAFA, assistante préélémentaire à Dijon et dotée de multiples expériences professionnelles dans le domaine de l'enfance, je vous propose mes services pour ensemble transmettre aux plus jeunes les bienfaits de cette pratique.

Formée et diplômée en tant que professeure de Yoga et certifiée en yoga pre et postnatale, je donne plusieurs cours de Hatha et Yin yoga adultes. J'anime également divers ateliers, comme l'atelier Yoga parent - enfant.





Yoga pour enfants



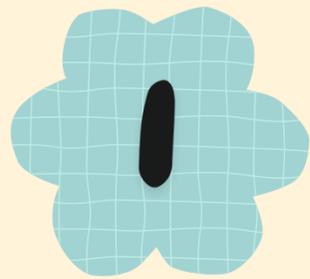
Définition

Le yoga pour enfant est une activité qui permet aux plus jeunes de se connecter à leur corps, à leur esprit et à leur souffle. Les séances de yoga pour enfant sont conçues pour être ludiques, créatives et éducatives, offrant aux enfants un espace pour explorer leur flexibilité, leur équilibre et leur force de manière amusante. En pratiquant le yoga, les enfants développent également leur concentration, leur calme intérieur et leur confiance en soi. Cette activité offre des outils pour gérer le stress, améliorer le bien-être et cultiver une attitude positive. Que ce soit à travers des postures, des jeux, des histoires ou des exercices de respiration, le yoga pour enfant est une véritable source de bienfaits.





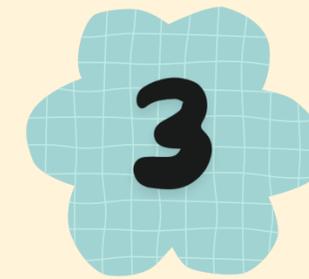
Bénéfices



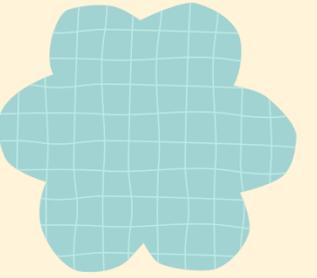
Le yoga permet à l'enfant de s'apaiser ainsi que d'améliorer sa concentration, de mieux connaître son corps, canaliser son énergie, éloigner l'anxiété et bien sûr s'amuser !!



Une séance de yoga avec des postures, des respirations, des activités pour s'amuser, se ressourcer et se détendre ensemble



Il favorise la souplesse, la force physique et mentale, ainsi que la gestion des émotions, il est donc bénéfique pour les enfants de tous âges.



Merci

Si l'idée d'une collaboration
vous semble possible
n'hésitez pas à me
contacter.

Léonie Marie
namaomyoga@gmail.com
07 49 07 21 71

