



Ateliers de yoga pour enfants

6-11 ans | Ateliers de yoga parents-enfants

Les ateliers de yoga sont abordés de manière progressive, dynamique et ludique. Ils prennent en compte l'enfant dans sa globalité et se soucient de l'individualité de chacun. La pratique du yoga développe plusieurs attitudes essentielles de la vie : confiance en soi, créativité, concentration, maîtrise de soi. Elle est un réel complément à tout programme éducatif axé sur l'estime de soi car elle place l'enfant en situation de réussite. Les cours se déroulent au centre de yoga Iyengar de Montpellier.

**Journée
portes ouvertes**
mercredi
26 septembre.
à 10h00

Les séances sont variées et évolutives et construites autour de cinq axes

✚ **le corps** : étirer et mettre en mouvement le corps par les postures de yoga et leurs enchaînements. Les postures font référence au monde minéral, végétal, animal et humains. Elles procurent souplesse, bien-être et bonne santé !

✚ **la respiration** : prendre conscience de son souffle et l'utiliser pour se calmer et gérer ses émotions.

✚ **la relaxation** : apprendre à entrer dans un espace de profonde détente du corps et d'écoute de soi.

✚ **la créativité** : s'exprimer au travers des postures, de la confection de mandalas et des jeux de mimes.

✚ **la communication** : être ensemble dans un espace de paroles et d'écoute grâce à des jeux coopératifs et des cercles de paroles.



Animatrices, dates et tarifs



Avec Gambuja

Titulaire de la Maîtrise de danse à la Sorbonne obtenue parallèlement à sa carrière de danseuse, elle enseigne aux enfants, concrétisant leur travail par des représentations publiques. Sa pratique et son amour du chant la mèneront aux quatre coins du monde. Elle s'oriente ensuite vers le yoga et obtient le diplôme d'enseignement du Ramamani Iyengar Memorial Institute. Depuis 1993, elle donne des cours pour adultes et enfants.

> **8 ateliers enfants le samedi de 14h00 à 16h00** : 22 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 2 février, 8 mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin. **Tarif : 128 €**

> **Cours particuliers sur demande.**



Avec Julie

Diplômée en histoire de l'art (Licence) et formée à l'enseignement du yoga Iyengar, son intérêt se porte alors vers les métiers liés à l'enfance. Elle se forme à la relaxation chez l'enfant avec Geneviève Manent et anime des ateliers de yoga dans les écoles et les centres aérés. En 2000, elle obtient le diplôme d'éducatrice de jeunes enfants. Elle est actuellement directrice adjointe dans une crèche et professeur de yoga.

> **16 ateliers enfants le mercredi de 10h00 à 11h30** : les 3 et 24 octobre ; 14 et 28 novembre, 5 et 19 décembre ; 9 et 23 janvier ; 6 février, 12 et 26 mars, 9 avril ; 14 et 28 mai ; 11 et 25 juin. **Tarif : 190 €**

> **9 ateliers parents-enfants le mercredi de 10h00 à 11h30** : 10 octobre, 21 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 13 février, 19 mars, 30 avril, 21 mai, 18 juin. **Tarif : 135 €**

La totalité des ateliers : 275 €

Réduction de 20 % à partir du 2^e enfant. Possibilité de paiement des ateliers en plusieurs fois. Prévoir frais d'adhésion annuelle : 10 €/par association.

Julie Lachenal

Association Corps Eveil
Tél : 04 67 04 00 37
ou 06 75 11 82 11
julie.lachenal@tele2.fr

Gambuja Grosjean

Association Alpana
Tél : 04 67 54 38 86
ou 06 62 64 83 61
gambuja@goldenboat.net



Centre de Yoga Iyengar de Montpellier
5 bis, Enclos Tissié Sarrus

34000 Montpellier (en haut du boulevard du Jeu-de-Paume)
www.centre-yoga-iyengar-montpellier.com