

## Cours de YOGA Enfants et Ados



© 7stock - Fotolia.com

#116379805

Le Yoga en pleine conscience c'est « bouger » et « être » présent de façon consciente, observer sans jugement ce qui se déroule sans se laisser entraîner par l'agitation du jour.

Apprendre à « être » dans l'ici et maintenant.

- \* de développer chez l'enfant l'habitude de ralentir son rythme
- \* de ressentir pleinement la vie et son corps dans l'instant présent
- \* de se détacher du flux des pensées qui traversent la tête en se recentrant sur la respiration
- \* l'écoute et le respect, de soi et des autres à travers le jeu et l'échange entre les enfants

### Prix :

**100€/11 séances (abonnement valable+- 4mois)**

Confirmation d'inscription via versement sur le compte

**BE39 0689 0297 2219**

En communication : école de Gistoux

Infos et inscriptions : "Move & Sens",

[https://www.facebook.com/Moveetsens/?ref=aymt\\_homepage\\_panel](https://www.facebook.com/Moveetsens/?ref=aymt_homepage_panel)

Mail : [ccordonnier@icloud.com](mailto:ccordonnier@icloud.com)

Catherine Cordonnier 0473 24.51.39

