



# Yoga Enfants 5 - 9 ans

<b>Description</b>	Il n'y a pas d'âge pour découvrir les bienfaits du yoga. Cette discipline peut se pratiquer de manière ludique en utilisant les images des animaux et de la nature. Les plus jeunes apprécieront très vite les exercices dynamiques, statiques et respiratoires qui leur permettront de canaliser leur énergie et d'harmoniser leurs émotions.
<b>Contenu</b>	Cette discipline se présente sous forme de postures à prendre et à maintenir, ainsi que d'exercices de : <ul style="list-style-type: none"><li>. respiration</li><li>. relaxation</li><li>. concentration</li><li>. postures de yoga</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>. Participer à une construction positive de l'enfant.</li><li>. Amener l'enfant à associer détente et maîtrise de soi.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_70569
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 22.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)