

STAGE YOGA PARENTS / ENFANTS

3 HEURES LES 25,26,ET 27 FEVRIER

3 HEURES LES 15,16 ET 17 AVRIL

" Grâce à des jeux entre enfants et parents, sur le mouvement, la respiration, l'équilibre, la concentration et des moments de relaxation, vous approcherez différentes facettes du Yoga.

Pour vivre ensemble des moments de douceur, prendre soin de soi et apprendre dès le plus jeune âge à aller à la rencontre du groupe dans la joie et l'attention à l'autre."

Les séances sont composées essentiellement d'exercices en duo :

- sur la respiration (par exemple, s'envoyer une plume l'un l'autre)
- sur les postures (prendre des postures de yoga ensemble)
- sur la relaxation (massages)...

Pour vraiment permettre des temps de douce joie, entre parents et enfants.

L'intervenante

Sabine THERESSE



"Après un premier chemin professionnel emprunté dans le domaine du graphisme, Sabine a changé de voie en 2004 pour devenir éducatrice de jeunes enfants.

Responsable du Relais Parents / Assistantes Maternelles depuis 8 ans et pratiquant le yoga depuis 10 ans, elle se forme en yoga pour les enfants au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).

Depuis lors, Sabine développe des ateliers et des cours de yoga pour les enfants et adolescents de tous âges, en milieux scolaires, péri- et extra-scolaires.

Le RYE, agréé par l'Éducation Nationale, œuvre depuis 40 ans pour introduire le yoga dans l'éducation et favoriser le développement harmonieux de l'enfant à l'école et plus globalement, dans la société."