

Cours de yoga pour enfants



Tous les mercredis (hors vacances scolaires) à la salle des fêtes de St Julien de Ratz de 14h à 15h15 à partir du mercredi 19 septembre 2017.

Venez découvrir le yoga :

- travail postural : posture d'animaux, de végétaux, d'objets...

- travail respiratoire : l'attention portée à la respiration développe la concentration et aide au processus de la mémoire. De même, un contrôle respiratoire, même minime a une action positive sur les émotions.

- relaxation : pour apprendre à se détendre

Les techniques respiratoires simples, alliés à celle de la relaxation améliorent la qualité du sommeil et peuvent même aider à diminuer certains troubles tels que l'insomnie.

Portzert Véronique 04.76.56.34.02 / 06.51.94.16.33

veronique.portzert@orange.fr