

## Atelier Yoga pour les petits - De la 1re à la 3e maternelle

Par Anne Braems, sophrologue, Hypnotérapeute et professeur de yoga, spécialisée dans la petite enfance de l'asbl « Happy Mind »



Les p'tits Yogis proposent aux petits bouts de se lancer dans l'aventure du yoga. Ils partiront à la découverte de cette discipline bien-être à travers des histoires, des chansons, des jeux et des images pour mieux intégrer leur dimension corporelle et exprimer leur énergie de vie et leurs émotions.

Par les postures de yoga, ils s'amuseront à reproduire la posture d'une grenouille, de l'abeille ou encore du renard tout en respirant en conscience sur les lettres de l'alphabet et bien d'autres choses encore.

Une façon ludique d'apprendre à mieux vivre leurs émotions, mieux connaître les capacités de son corps et comprendre l'importance du souffle dans la gestion des émotions.

**Prix : 190 € du 24 septembre à mi juin ; le mardi de 15H45 à 16H45.**

**Réservation : 0497 30 00 40 Anne Braems ou annebraems@gmail.com**