

**Atelier pour les enfants**

**Yoga et Bien-être**

**Chaque mercredi de 14h à 15h**



**LES AMBITIONS POUR LES ENFANTS**

L’ambition principale des ateliers est de proposer aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour avoir confiance en eux, apprendre à s’occuper d’eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur, mais aussi de leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien. Les enfants vivent ainsi un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent et s’amusent : ils partent à la découverte de leur corps, mais aussi de leurs sens, de leur intériorité, des autres et du monde qui les environne. Nous travaillons sur le vivre ensemble, le respect de soi, les postures, le souffle, la relaxation, la concentration et l’initiation à la méditation.

**DÉROULEMENT D’UN ATELIER**

Chaque atelier propose l’exploration d’une thématique (émotions, 5 sens, confiance en soi, animaux, super pouvoirs, contes philosophiques, imaginaire, 4 saisons…), déclinée autour de rituels bien-être : centrage / cercle de parole / petits massages / postures de yoga ludiques et dynamiques / respiration / expression dessinée des émotions / relaxation…

**UNE ANIMATRICE AUX POUVOIRS MAGIQUES**

Vanessa Plat, professeur de Yoga pour adultes (Hatha Flow et Yin Yoga) et pour enfants, yoga prénatal, instructrice en massage pour bébé certifiée AFMB, et ambassadrice Mon Moment Magique. Maman de 4 enfants, passionnée par l’éducation bienveillante, j’ai à cœur de semer des graines de magie et de bonheur ! Formée à l’éducation positive créative, j’anime également des ateliers Yoga et Bien-être Parents/Enfants.

Pour tout renseignement Association Natura Yoga : natura\_yoga@hotmail.com ou 07.81.66.67.60

Page Facebook : Vanessa Plat et Natura Yoga

Afin d’organiser au mieux la rentrée et d’éviter la montagne de documents pas magiques du tout à remplir en début d’année scolaire, je souhaite mettre en place une pré-inscription. Dans le souhait d’accompagner au mieux chaque enfant, le nombre de places est limité à 10 enfants

**Si votre enfant souhaite rejoindre l’aventure chaque mercredi, le petit coupon ci-dessous est à remplir et à remettre directement à Natura Yoga ou à Vanessa, accompagné du règlement. J’attire votre attention sur le fait que les chèques ne seront pas encaissés avant la rentrée.**

**Les cours débuteront le MERCREDI 12 SEPTEMBRE à la chapelle des Pénitents – Tapis fournis – Prévoir une petite serviette, doudou ou couverture, bouteille d’eau.**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Pré-inscription Ateliers Yoga et Bien-être de 5 à 12 ans**

**Année scolaire 2018/2019 le mercredi de 14h à 15h**

**Mon nom et mon prénom : ……………………………………………………………………………………………… Mon âge : ……………………………..**

**Mon adresse : ………………………………………………………………………………………………………….. Téléphone : …………………………………**

**Le mail de mes parents :** …………………………………………………………………………………….

Règlement à joindre à la pré-inscription (encaissé à partir de la rentrée)

- Adhésion à l’association Natura Yoga : **15 euros ou 20 euros adhésion famille (à partir de 2 inscrits)**

- Soit 1 unique chèque de 180 euros pour l’année

- Soit 3 chèques : 60 euros déposés fin septembre/ fin novembre /fin janvier

**Offre famille : - 15 % sur l’adhésion la moins élevée**