

# GroovyKids® Yoga avec Gaëlle

## Cours de yoga pour les enfants de 3 à 12 ans

Les cours de yoga permettent aux enfants une approche des postures par le jeu. Elles mettent en avant l'imagination, la découverte du corps et les initient à la respiration consciente et à des moments de détente et de relaxation...

Basé sur le mouvement, élément clé de la croissance et du bon développement des enfants, le yoga se distingue des autres activités physiques par son esprit non-compétitif.

### **La pratique du yoga adaptée aux enfants ; c'est quoi ?**

Souplesse physique, concentration, créativité et imagination sont des aspects directs de la pratique du yoga adaptée aux enfants.

**L'univers du yoga est comme une graine que l'on plante et qui germera au cœur de l'enfant avec le temps...** Il permet une approche des postures très imagées tout en acquérant une discipline de vie, le respect de l'autre et de soi-même.

### **Séances de yoga hebdomadaires de 60 minutes.**

Pas de cours durant les vacances scolaires fribourgeoises et les jours fériés.

**Information et inscription : 079 343 43 66**

[www.centrelalicorne.ch/evenements/yoga](http://www.centrelalicorne.ch/evenements/yoga)

Lieu : Centre La Licorne, Rue du Bourg Neuf 6 à 1615 Bossonnens

[www.CentreLaLicorne.ch](http://www.CentreLaLicorne.ch)

