

Yoga ENFANTS

avec **Marion Renard**
Professeure certifiée Yoga Alliance



Ludiques, participatifs et bienveillants, les cours yoga pour enfants de Marion Renard mettent l'accent sur le partage, le mouvement, l'imagination et le jeu et invitent les enfants à l'exploration (de soi) pour apprendre à mieux grandir.

La pratique mêle **postures, chants, musique, arts visuels, jeux de groupe, contes, respiration et relaxation**, qui permettront de faire circuler les énergies, équilibrer le corps et l'esprit et favoriser le développement de l'enfant.

Le Yoga chez les enfants:

- développe la concentration
- renforce la confiance et l'estime de soi
- calme le système nerveux
- aide à canaliser l'énergie
- favorise la créativité
- développe la compassion et la bienveillance
- aide l'enfant à comprendre et exprimer ses émotions
- aide l'enfant à mieux respirer
- aide à prendre conscience de son corps
- améliore l'équilibre, la coordination, la force, la souplesse
- apprend à être juste présent, en paix



"Papa, maman, c'est quoi le Yoga?"

Le Yoga est un moyen d'exercer notre corps, notre esprit et notre respiration en même temps. Il nous aide à nous sentir bien.

Les yogis depuis des millénaires ont observé la nature (les animaux, les arbres, les montagnes...), où tout est en équilibre. Ils ont décidé de l'imiter pour trouver eux-même un équilibre. C'est ça le Yoga, l'union de notre corps et de notre esprit pour nous maintenir en équilibre tout en étant en contact avec la nature, notre nature!

Le Yoga est aussi un moyen amusant de bouger, de respirer, de se concentrer et de se détendre.



Marion Renard est professeur de yoga, artiste et maman de deux garçons. Professeure certifiée Yoga Alliance RYT, diplômée en Yoga Thérapie et Yoga Enfants & Adolescents, elle partage sa joie de pratiquer le yoga dans une atmosphère chaleureuse et non compétitive, axée sur la bienveillance et la patience envers soi et les autres. Son métier d'artiste l'a aussi amenée à enseigner le jonglage aux enfants et à créer des spectacles pour le jeune public depuis 2004.