

A LA DECOUVERTE DU YOGA ET DES LEGENDES DU MONDE



Et si l'on partait en voyage ? A la découverte du monde mais aussi à la découverte de soi-même ?

Le Yoga nous mènera chaque semaine vers une nouvelle aventure, pour découvrir un pays, ses animaux, ses habitants et ses légendes, à l'aide de notre corps et de nos cinq sens !

On se transformera tour à tour en papillon magique, arbre enchanté, serpent malicieux, lion rugissant et toute autre créature issue de notre imagination ! Notre groupe d'aventuriers créera même sa propre carte du monde!

Le Mercredi de 14h05 à 16h00

GRANDE SECTION MATERNELLE / Min. 6 à max 10 enfants

Tarif: 370 € par enfant (matériel et cotisation au Förderverein inclus)

(Une avance non-remboursable de 100€ sera à régler lors de l'inscription)



Renseignements et inscriptions:

Valérie Malfara

Contact: samsara-yoga@outlook.com

Tél: 01 5151 02 1169

A propos de moi:

Passionnée de voyages et de yoga, j'ai eu la chance de parcourir le monde pendant plusieurs années et d'étudier le yoga à sa source, en Inde. De cette aventure est née une envie de partager le yoga et de faire découvrir le monde aux enfants, parce que le voyage, tout comme le yoga, se vit comme une expérience, facteur de construction et de développement personnel, de connaissance de soi et de l'autre. Parce que l'intolérance vient souvent de la méconnaissance...

J'introduis le yoga de façon ludique, en mêlant musique, légendes, exercice d'équilibre et de respiration, pratiques méditatives, jeux et bricolages, pour de nombreux bienfaits, même pour les plus jeunes ! Avec le temps, l'enfant prend conscience de son corps, de ses sensations et développe une meilleure confiance en lui. Il apprend à coopérer avec les autres, dans un univers non-compétitif.