

## Yoga-danse pour les parents et les enfants



La séance comprend deux parties :

- **Un temps de yoga**

Le yoga développe l'adaptation de l'enfant aux situations nouvelles et favorise l'apprentissage dans le calme et l'attention

- prendre conscience de sa respiration
- se détendre, s'étirer
- se concentrer sur une posture des mains (mudra) du corps (en équilibre, en souplesse, assis, debout ou couché).
- inventer des postures ensemble (le parent avec l'enfant)

Les enfants qui pratiquent le yoga et la méditation se sentent mieux à l'école, plus à leur place, plus tranquilles et arrivent à se recentrer sur leur chaise ou pendant la récréation lorsqu'ils ressentent le besoin d'être un peu seuls et en silence. Ils se concentrent plus facilement lors des exercices en classe et à la maison. Ils trouvent davantage de plaisir à lire, à échanger calmement avec les autres enfants et les adultes.

- **Un temps de danse**

- bouger librement,
- s'amuser en écoutant toutes sortes de musiques,
- suivre ou en proposer des mouvements à son partenaire ou au groupe
- développer son sens du rythme, son équilibre

Les parents et les enfants écoutent les sons et s'imprègnent des vibrations, percussions, et voix ; ils traduisent ces sons en mouvements libres et développent ainsi la communication, la créativité, la confiance en eux.

### Horaires, lieu, tarif

Horaires :

- Pour les enfants de 3 à 5 ans : le mercredi de 10h à 10h30
- Pour les enfants à partir de 6 ans : le mercredi de 10h45 à 11h30

Lieu : Centre social de la Rivière des Pluies - 111, rue Roger Payet - Place Louis Lagourgue – La Rivière des Pluies - 97438 SAINTE-MARIE

Tarif : la carte de 10 séances : 85 euros