

Jacqueline VU

Professeure certifiée de Yoga

Reconnue par Yoga Alliance et la Fédération Française de Yoga

Année 2019/ 2020

**YOGA (atelier ANNUEL ou SEMI ANNUEL)
Pour toute classe confondue, GS au CM2
Tous les lundis : 16h00 à 17h00 ou de 17h00 à 18h00**

En Sanskrit, la langue dans laquelle sont écrits les textes sacrés de l'Inde antique, Yoga signifie "relier". La pratique de cette discipline vise à permettre d'établir un lien entre son être profond et l'univers qui nous entoure.

Adaptée aux besoins des jeunes, la pratique du Yoga les aide à prendre conscience de leurs corps et à en libérer les tensions, à éveiller leur esprit, à stimuler leur imagination et à favoriser leur relaxation.

Le cours est un temps de détente, de calme, qui permet de faire le plein d'énergie intérieure. Il offre aux enfants les moyens d'apprivoiser leurs limites et de les dépasser sans violence, d'affronter leurs craintes et de trouver des sources de confiance en eux ou tout simplement d'éprouver un sentiment de satisfaction et de bien-être.

La séance dure de 45 minutes à 1 heure et s'adresse aux enfants dès l'âge de 5 ans.

La séance se déroule en trois temps :

1- La respiration

Un temps est consacré à l'observation du souffle, pour prendre conscience de sa respiration et de son corps

2- Les postures (asanas)

Des jeux sont proposés avec des postures de yoga inspirés par les animaux (le chien, le chat, la vache, le cobra, l'aigle...), les éléments de la nature (l'arbre, la montagne,...), les objets (l'arc, le pont, le triangle, la chaise...)

3- La relaxation

Le cours se termine par une séquence de relaxation. Ceci permet aux enfants d'apprendre à passer par le calme et le silence pour se ressourcer et se centrer.

**Contact : Jacqueline VU
jacquelinevu@yahoo.com
Portable : 06.26.16.19.31**

**Le tarif annuel est de 300 euros
Le tarif semi-annuel est de 185 euros
Règlement par chèque à l'ordre de Jacqueline VU**

FICHE D'INSCRIPTION

NOM DE L'ENFANT :

PRENOM DE L'ENFANT :

AGE :

CLASSE :

NOM ET PRENOM DE LA PERSONNE A CONTACTER (PARENTS) :

PORTABLE :

E-mail :

INFORMATIONS PARTICULIERES (OPERATIONS, DOULEURS, etc.) :

INSCRIPTIONS :

Je choisis l'inscription annuelle du lundi 9 septembre 2019 au lundi 15 juin 2020 et je règle 300 euros par chèque à l'ordre de Jacqueline VU à remettre à l'accueil de la Source

Je choisis l'inscription semi-annuelle du lundi 9 septembre 2019 au 20 janvier 2020 inclus et je règle 185 euros par chèque à l'ordre de Jacqueline VU à remettre à l'accueil de la Source

Je choisis l'inscription semi-annuelle du lundi 27 janvier 2020 au lundi 15 juin 2020 inclus et je règle 185 euros par chèque à l'ordre de Jacqueline VU à remettre à l'accueil de la Source

DATE :

SIGNATURE :