

ACTIVITÉS SPORTIVES



YOGA

1re année-6e année

Le *yoga* est une saine activité reconnue pour améliorer la concentration, développer la confiance en soi, aider à gérer ses émotions et finalement, se détendre. Le *yoga* destiné aux enfants apporte, en plus, les valeurs d'entraide et le travail d'équipe grâce aux jeux de groupe. Que ce soit par le biais de routines ludiques et créatives, de gymnastique au sol ou acrobatique de type mains à mains, les participants apprennent à reconnaître leurs forces et leurs limites. Namaste!



À partir
de
153\$+tx

pour 12 semaines



CLIENTÈLE ET RATIO

1re à 6e année: 14 à 20

LOCAUX

local libre ou extérieur
gazonné

LES EXERCICES

Comme dans toute discipline, nous devons nous exercer avant de faire du *yoga*. L'animateur spécialisé accompagnera les enfants en leur faisant pratiquer des exercices de respiration et les amènera également à reconnaître leurs émotions.

LES POSTURES & LA RELAXATION

C'est la partie plus technique où les enfants apprendront les différentes postures du *yoga*. Tout les muscles seront mis à contribution pour les maintenir en équilibre. Bien que le *yoga* soit une activité calme, le corps est toujours sollicité et il doit se reposer à la fin du cours. C'est pourquoi ce moment de détente et de visualisation est nécessaire.

