



YOGA & Méditation

pour ENFANTS

Le Yoga, selon une approche ludique, est intégré à tous les programmes scolaires indiens. Sa pratique régulière permet aux enfants de développer confiance, équilibre, force, souplesse, joie de vivre. Il aide à canaliser ses émotions et ses énergies ainsi qu'à réguler certains désordres (surpoids, anxiété, ...).

« Si chaque enfant de 8 ans apprenait à méditer, nous éliminerions la violence dans le monde en seulement une génération ». Dalaï Lama



Mercredi 16h

(durée 1h15, à partir du 6 sept. 2017)

De 5 à 13 ans, mixte

75€/trimestre ou 180€/an

Adhésion annuelle 6€ (Association Café Blanc)

EL SALON BOEDO (face à l'encan et l'aquarium)
Rue du 123ème régiment d'infanterie 17000 La Rochelle

Senthil: 06.95.72.73.99; ysryoga@gmail.com ;  Senthil Ysr-yoga La Rochelle; <http://ysryoga.fr>

Café blanc