

## Yoga pour enfants



### Qu'est-ce que le yoga pour enfants ?

C'est un ensemble d'étirements et de mouvements corporels, à l'écoute de la respiration. A la fois ludique et relaxante, la pratique du yoga permet aux enfants d'évacuer le stress et de canaliser le trop plein d'énergie. Les enfants apprendront des postures classiques de yoga dans une ambiance d'écoute et de calme.

### Qui dispense le cours ?

Esther Sironneau est comédienne-marionnettiste et le corps est son outil de travail au quotidien. Très tôt, elle a appris à en prendre soin. Et c'est naturellement qu'elle a souhaité à travers son métier, partager son expérience du bien-être au service de l'autre. Depuis 20 ans, elle a une pratique régulière d'ateliers de formations diverses notamment en Hatha Yoga puis en Yoga Iyengar et dernièrement en Yoga Ashtanga.

### Durée des cours

35 mn pour les élèves de maternelle les **mardis** à partir de 12h et 45 mn pour ceux de l'élémentaire les **mardis** à partir de 16h45. Il y aura 30 cours dans l'année.

---

Bulletin d'inscription pour l'année scolaire 2023/2024 à compléter pour le 1<sup>er</sup> septembre et à retourner accompagné du règlement à l'adresse suivante :

**Compagnie Bloom**  
**33 rue André Joineau**  
**93310 Le Pré-Saint-Gervais**

Je soussigné(e) : .....

souhaite que mon enfant : ..... en classe de .....

participe à l'atelier yoga.

Adresse mail parent : .....

- Tarif maternelle par enfant 190 euros (dont 10 euros d'adhésion à la structure)
- Tarif élémentaire par enfant 220 euros (dont 10 euros d'adhésion à la structure).

Une seule adhésion par famille et un tarif unique de 335 euros pour deux inscriptions.

Ci-joint un cheque de 190 euros ou 220 euros à l'ordre de Compagnie Bloom.

Date et signature

« Il semble primordial de donner aux petits quelques clefs pour la détente, la prévention et la relaxation, pour leur futur mais aussi pour leur présent. L'approche que les enfants ont de leur corps est très naturelle et bien souvent sans tensions, mais savoir se détendre et lâcher prise doit s'apprendre dès le plus jeune âge »