

Anne-Sophie Benito

Sophrologue depuis 2002, pratiquante de yoga depuis ma grossesse en 2007, j'ai commencé à enseigner le yoga en 2013, formée en Hatha-Yoga par l'ENPY, au yoga enfants par le RYE et la FFYE.

Formatrice de yoga pour enfants pour l'ENPY depuis 2014.

Egalement formée au YinYoga, au yoga sans dégât et yoga pour les maux de dos avec le Docteur Bernadette de GASQUET et en yoga de la femme avec Tatiana ELLE.



Formation : les bases du yoga pour enfants



Les généralités pour l'enseignement du yoga auprès des enfants.

Comment construire sa séance en fonction de l'âge des enfants.

Les pratiques pour créer la cohésion du groupe (Yamas), les pratiques de nettoyages du corps (Nyamas).

Les différents groupes de postures (Asanas), comment les amener dans la séance, toujours en fonction de l'âge du groupe.

Les pratiques de respiration (Pranayama) et de concentration (Dharana).

Les pratiques de relaxation, d'intégration du schéma corporel (Pratyahara).

Comment animer un atelier Parents/Enfants.

Sur 1 journée en visio - 80 € la journée

De 9H00 à 12H30 De 13H30 à 16H30

Prochaine date : Lundi 3 juin 2024

inscription par mail : asneveu13@gmail.com