



# YOGA







## POUR LES ENFANTS






*Yoga à l'école, bien-être et relaxation*

*Le yoga, une pratique qui permet aux enfants de découvrir une palette d'outils facilitant leur construction personnelle et leurs apprentissages. On apprend à se connaître pour mieux appréhender le monde qui nous entoure.*

### Des séances ludiques et joyeuses pour

-  Être en harmonie avec son corps et son esprit
-  Mieux se concentrer et être plus performant en classe
-  Apprendre à mieux gérer ses émotions, prendre confiance en soi
-  Développer ses capacités d'observation et d'attention

### Pause méridienne

-  séance de 45 min de 12h à 12h45, le vendredi
-  30 séances sur l'année, 1 séance d'essai gratuite pour découvrir
-  Investissement 300 euros. (Possibilité de régler en 2 fois)
-  Du CP au CM2. Groupe de 10 enfant.s
-  Tapis non fourni.



Professeure des écoles pendant 17 ans, certifiée yoga 200h, certifiée yoga enfant

**Muriel RONDEAU**



07 69 65 20 95  
cocoonskids.yoga@gmail.com



Séance d'essai  
le vendredi 22 septembre

  Cocoon Kids

Suivez-moi sur  
les réseaux  
sociaux

