



> *Initiation à un parcours ludique et rythmé sur les thématiques du Yoga:*

- Découvrir
- Bouger
- Respirer
- Ressentir
- Etre attentif

> *6 des 8 yogas sùtras de Pantajali accessibles aux enfants.*

- Yama : Règles éthiques et universelles dans la relation à l'autre.
- Niyama : Règles d'hygiène physique et mentale, respect de soi.
- Asana : Postures ou travail du corps.
- Pranayama : Conscience et allongement du souffle.
- Pratyahara : Aptitude à se déconnecter du monde extérieur.

> *Moyens pédagogiques :*

- Le jeu de l'oie Yoga
- Les contes joués
- Les contes créés ainsi que leur présentation
- « 1, 2, 3, Yoga »
- Yoga du moulin à vent, des papillons, des petits bols, ...
- La marche consciente et paysage sonore
- Le monde magique des pensées
- Le yoga duo

> *Tenue vestimentaire :*

- Confortable