



Mardi le 25 septembre 2018

Nos amis les Parulines, les Pies Joyeuses et les Pigeons ont participé avec intérêt à l'atelier yoga avec Mme. Karine Guillemette. Dans le plaisir et le jeu, les enfants sont invités à expérimenter quelques postures (voir pages suivantes pour 1 yoga 2-3 ans et 4-5 ans).

Le yoga permet aux enfants de :

- ✓ Canaliser leur énergie débordante
- ✓ Développer la conscience de leur corps et de leur esprit
- ✓ Améliorer l'équilibre, l'endurance et leur force physique
 - ✓ Diminuer le stress, l'agitation et l'anxiété
- ✓ Retrouver un sentiment de calme intérieur et d'apaisement
 - ✓ Améliorer la concentration et l'attention
- ✓ Développer la connaissance de soi et l'estime de soi

Comme dit si bien Mme. Karine avant de terminer la séance

« Je suis capable, je suis capable et je m'aime!

Mon cœur dit bonjour à ton cœur. Salut à toi, salut à moi,

Namasté Namasté Namasté »

Notre prochain rendez-vous est mardi le 13 novembre 2018.

Nicole Boissonneault

Soutien technique et pédagogique