



Samasthiti Studio
23 rue de la Cerisaie
75004 PARIS
Tél. 01.44.07.31.33
Mail : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net
www.samasthitistudio.net

NOUVEAU !

LE YOGA DES ENFANTS (6-12 ans)
Tous les mercredis de 16h45 à 17h45
(à partir du 14 septembre 2011)
Avec Emmanuelle STIMAMIGLIO



Une méthode adaptée, ludique et multisensorielle pour bien grandir dans son corps et dans sa tête !

La Nature et le corps

Le yoga a élaboré au fil des millénaires (!) ses techniques et postures à partir de l'observation de la Nature. Les enfants explorent à leur tour, avec leurs sens et leur corps, l'arbre, la montagne, le cobra, le lion, l'aigle et bien d'autres encore... La séance est modulée selon l'énergie du groupe et du jour mais permet toujours d'alterner travail du corps, exercices de concentration et relaxation.

Atmosphère, atmosphère ?

Le professeur s'attache à créer une atmosphère sécurisante sans esprit de compétition où l'écoute et la concentration alternent avec des jeux et des échanges pleins de bonne humeur et de sincérité!

Les bienfaits du yoga

Le yoga développe harmonieusement le corps (souplesse + renforcement musculaire+ régulation hormonale), la concentration et la confiance en soi, l'énergie et la volonté. L'idée du yoga est de rétablir l'équilibre car de là découlent la santé et la joie de vivre.

Tarifs : 1 cours : 15 € 10 cours : 120 € 20 cours : 200€
Adhésion annuelle : 15 €