

## Le Yoga: l'union du corps et de l'esprit

Les étirements sont un excellent remède contre la sédentarité.

Le Yoga Flow permet aux enfants de canaliser leur énergie débordante.

La pédagogie positive du Yoga aide les jeunes à se construire en citoyen heureux et responsable.

Le Yoga stimule la bienveillance et l'altruisme.

L'interiorité offre le recul pour mieux gérer des conflits.

L'ancrage pratiqué au Yoga les fait comprendre qu'ils font partie intégrale de l'univers



Plus à l'écoute de leurs corps, nos jeunes yogis redécouvrent le goût des choses simples.

Les ados apprennent à apprivoiser et accepter leur corps.

Le yoga leur offre une bulle de calme, un retour à eux-même.

Les postures et leur signification aident nos jeunes yogis à gagner confiance en eux.

En se recentrant sur soi, l'enfant arrive ensuite à mieux se connecter aux autres!