

YOGA PARENTS-ENFANTS

Programme 2025 - 2026

1. Septembre – Octobre : Ancrage, souffle, attention

19/09 – Rituel de présence & postures d'ancrage

03/10 – Respiration & jeux pour l'attention

17/10 – Relaxation et rituel de fin

2. Novembre – Décembre : Émotions, confiance, gratitude

14/11 – Découverte des émotions

28/11 – Confiance en soi et en l'autre

12/12 – Gratitude & partage

3. Janvier – Février : Intention, attention, énergie

09/01 – Les 8 boules d'énergie

23/01 – Jeux de concentration & postures en duo

06/02 – Relaxation & rituel d'intégration

4. Mars – Avril : Tête, cœur, corps

06/03 – Explorer la tête (pensées, imagination)

20/03 – Explorer le cœur (émotions, liens)

03/04 – Explorer le corps (sensations, respiration)

5. Mai – Juin : Je m'ouvre aux autres avec les Accords Toltèques

29/05 – Parole impeccable & jeu de communication positive

12/06 – Ne prends rien personnel & ne fais pas de supposition

26/06 – Fais de ton mieux + goûter partagé

Will Lauriane – 06 17 33 89 25