

## Yoga-reeks van 15 lessen voor gemotiveerde kinderen

van 6-12 jaar.

**op zaterdag van 10u30-11u30.**

vanaf zaterdag 22 januari 2022 tot en met zaterdag 11 juni 2022.

**We beoefenen dynamisch reeksen van yogahoudingen in een welbepaalde volgorde. Het bevat alle fitnesses die een kind graag beoefent :stretches, springen, balanceren, uitdagingen. Over deze authentieke traditionele manier van yogaonderwijs aan kinderen geef ik ook een bijscholing aan yoga-leerkrachten in samenwerking met de Yogafederatie van België voor Nederlandstaligen.**



Deze specifieke aanpak helpt hun potentieel, hun creativiteit en aldus hun autonomie en zelfvertrouwen naar boven komen.

- het helpt de symmetrische ontwikkeling van de hele fysische constitutie
- het stimuleert een optimale flexibiliteit van de gewrichten en kracht van de spieren.
- het verbetert de fysiologische vermogens van de organen.
- Het verhoogt de immuniteit en het neurologisch vermogen.
- Het verbetert de concentratie, het geheugen en brengt balans in de geest.

Het gebruik van een thema en / of verhalen maakt de lessen speelser. Dit alles beoogt uiteindelijk een harmonieuze fysieke en mentale ontwikkeling van het kind.

5 lessen uit deze reeks van 15 lessen vinden plaats in de bijscholing. Een 10-tal yoga-leerkrachten zullen observeren en meewerken. De kinderen en de lessen worden het levend bewijs van deze zeer waardevolle traditie van kinderyoga. Ook hiervan zullen de kinderen veel leren.

De prijs bedraagt **€75 voor de volledige reeks van 15 lessen.**

*Wanneer deze lessen niet doorgaan als gevolg van de COVID maatregelen zal het bedrag terug betaald worden.*

De lessen gaan door in de **Albrecht Dürerlaan 30, 9030 Mariakerke.**

De lessen tijdens de yogabijscholing gaan door in de Culturele Kring Sint-Paulus **Patijntjesstraat 27, 9000 Gent.**

Wie meer wilt vernemen over authentieke yoga voor kinderen kan steeds een kijkje nemen op mijn website **[www.yogafabienne.be](http://www.yogafabienne.be)**