

# ***Pour les enfants?... un programme yoga?... Pourquoi ?***

*Le Yoga est un moyen doux et respectueux qui permet à la nature véritable de l'enfant de s'épanouir comme une fleur...*

*De plus, le Yoga est un des moyens les plus puissants pour renforcer le système immunitaire de l'enfant, le protégeant ainsi des multiples dangers qui existent réellement dans notre monde moderne... (alimentation industrielle, pollutions, produits chimiques, radiations... pour ne citer que ceux-là)*



# Yoga enfants, des exemples de pratiques...

**Asanas** : postures physiques qui apportent conscience du corps, souplesse, santé, équilibre, force...

**Pranayamas**: pour bien respirer, renforcer le champ d'énergie, la force physique et mentale, équilibrer les émotions, apporter calme et sommeil profond...



**Yoga nidra**: profonde relaxation, relâche les tensions, stress, émotions bloquées, permet à l'énergie de circuler, laisse la créativité s'épanouir naturellement...

**Meditation**: comprendre comment l'on fonctionne est la base pour établir un comportement approprié tant au niveau personnel que dans la société. C'est un **MUST** pour **TOUT** enfant qui devra gérer le monde de demain 😊

# Yoga enfants... informations pratiques...

Où ? Quand ? Comment ?

À Konyaalti , avec Mutluluk atölyesi à l'hôtel BENNA – [plan ICI](#)



Avec **Isabelle**, professeur expérimentée de la Bihar school of yoga, Inde.

**Tous les Samedis après-midis,**  
de 16h à 17 h

Langage : **ANGLAIS** (facile)

**Âge: 9 à 14**

( possibilité de faire deux groupes)

Participation financière :

**Première leçon GRATUITE** pour que  
votre enfant ESSAIE 😊

Carte mensuelle : 120 tl pour 4 cours

**LE YOGA ADORE LES ENFANTS ET LES ENFANTS ADORENT LE YOGA**

# Yoga enfants... Contact:



**Isabelle**

Mobile : 0531 512 09 28

Mail :

[yunusemrefarm@yahoo.com](mailto:yunusemrefarm@yahoo.com)

Site:

[Yoga in Antalya with Isabelle](#)

Facebook : Isabelle Janine Yogapushpa

Facebook pages:

[Yoga in Antalya with Isabelle](#)

[Yunus Emre farm](#)

