



PÉDA-YOGA, **formation NIVEAU 1**

Intégrer le yoga en classe

Une formation développée par une enseignante et professeure de yoga, spécifiquement pour les enseignants et les éducateurs qui veulent intégrer le yoga dans leur classe.

Objectifs du niveau 1

- Découvrir les bienfaits du yoga chez les enfants.
- Apprendre les postures de base, les techniques de respiration et de relaxation.
- Préparer un plan d'action afin d'intégrer le yoga en salle de classe.

Plus précisément, vous apprendrez...

- Les bienfaits et les origines du yoga.
- Les résultats notés chez les enfants faisant du yoga.
- Les règles ainsi que les étapes d'une séance de yoga.
- Les jeux et exercices qui aident à la relaxation.

Le coût :

45\$ par personne

Atelier d'une demi-journée.

Les dates des formations de niveau 1

Gatineau - 5 avril 2008

Laval – Mai 2008 (date à confirmer)

Pour information Pedago.ca

819.778.7999