

- **Breathing exercises** improve concentration, strengthen the abdominal muscles and balance energy levels.
- **Postures** help support immune, respiratory, circulatory and digestive systems while strengthening the core muscles. Posture work also helps to tone the body, maintain joint mobility and flexibility, develop good posture, body awareness, coordination and balance.
- **Relaxation techniques** bring clarity and stillness to the mind, help focus, concentration, and develop self-control.

Children's Yoga

is a natural and healthy way to exercise, relax, focus and strengthen their mind/body connection.

Children's yoga is fun!

In our classes, children are animated and free-spirited as they make noises, act out stories, and pretend to be animals. By using nature and animal themed games, dance and song to stimulate the mind, the creative spirit and enhance health, children expand, explore and express their unique physical, emotional, mental and spiritual gifts. The children use their imagination and yoga postures to learn new vocabulary, develop motor and movement skills, and understand balance and relaxation through meditation and breath. The classes run about 20 minutes for the older groups (3-5 years old) and about 10-15 minutes for the younger children (1-2 years old).



Tel.: (514) 655-1670
 stephanie@lotus-fit.ca
 www.lotus-fit.ca



You may visit my website at
www.lotus-fit.ca
 or contact me directly for
 more information.
 514-655-1670
 References available



- **Les exercices de respiration** améliorent la concentration, renforcent les muscles abdominaux et rééquilibrent l'énergie corporelle.
- **Une bonne posture** renforce le système immunitaire, respiratoire, aide à la circulation sanguine, la digestion et renforce les plus importants muscles du corps humain. Les exercices qui aident à corriger la posture aident aussi à raffermir les muscles, maintenir une bonne mobilité des joints et une bonne flexibilité. Ils développent ainsi une conscience du corps, une meilleure coordination et améliorent l'équilibre.
- **Les techniques de relaxation** apportent une clarté d'esprit, ils aident ainsi à la concentration et développent un meilleur contrôle de soi.

LE YOGA POUR ENFANTS

est une manière simple et saine de s'entraîner, relaxer, travailler sur sa concentration et renforcer le lien entre le corps et l'esprit.

Le yoga pour enfants c'est amusant!

Durant nos cours, les enfants sont animés et libres d'esprit, ils improvisent des histoires et incarnent différents animaux. Nous utilisons la nature et les animaux comme thèmes pour les jeux, la danse et les chansons pour stimuler l'esprit, encourager la créativité et améliorer la santé. Ainsi, les enfants élargissent, explorent et expriment leurs dons uniques physiques, émotionnels et intellectuels. Les jeunes utilisent leur imagination et les postures de yoga pour élargir leur vocabulaire et développer leurs habiletés motrices et physiques et apprennent à s'équilibrer et relaxer à travers la méditation et la respiration. Les cours sont d'une durée de 20 minutes pour les enfants de 3 ans à 5 ans et d'une durée de 10 minutes à 15 minutes pour les enfants plus jeunes de 1 an à 2 ans.



YOGA POUR ENFANTS

Lotus-fit est fier de vous présenter son programme de yoga pour enfants de niveau préscolaire.

Tél.: (514) 655-1670
stephanie@lotus-fit.ca
www.lotus-fit.ca



Pour plus d'information vous pouvez visiter mon site internet au www.lotus-fit.ca ou me joindre au 514-655-1670. Références sur demande.