



YOGA LIRE



Graines de Yogis et la bibliothèque de Bonnemain s'associent pour proposer aux enfants de vivre les histoires racontées par Élisabeth à travers leur corps en pratiquant le yoga de manière ludique avec Hélène.

- **Mercredi 18 janvier 2023**

De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier 7 - 11 ans :

Trouver sa place au cœur de l'hiver.

- **Mercredi 8 février 2023**

De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier yoga parents/enfants
de 4 à 6 ans :

**Emotions dans la relation parents/enfants
à travers l'imaginaire ?**

- **Mercredi 15 mars 2023**

De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier 7 - 11 ans :

**Printemps : nettoyons notre maison
émotionnelle.**



POSTURES

RESPIRATION

CONCENTRATION

RELAXATION

DÉTENTE



ÉCOUTE

IMAGINATION

ÉMERVEILLEMENT

VOYAGE...

8 places disponibles pour les ateliers YogaLire.

Merci de venir 15 minutes avant la séance pour une installation plus sereine.

Pour toute inscription, veuillez contacter Élisabeth par mail :

bibliotheque@bonnemain.fr

Graines de Yogis - Hélène Morvan-Chantrel

Siret : 880 228 804 00014

Hélène :

Je suis ATSEM depuis 2014 auprès des enfants de maternelle et enseignante de yoga pour enfants et adolescents depuis 2018.

J'ai suivi la formation dispensée par le RYE (Recherche de Yoga dans l'Éducation) qui comprend les techniques de yoga et de relaxation adaptées aux enfants et adolescents de 3 à 18 ans.

Je pratique moi-même le yoga depuis 5 ans avec Véronique HARDY, enseignante de yoga diplômée de la Fédération Nationale de Yoga.

J'ai pu mesurer à travers ma pratique personnelle tous les bienfaits du yoga et l'envie de transmettre ce qui m'a été donné m'a parue une évidence.

Passionnée de littérature jeunesse, l'envie m'est venue de proposer à la bibliothèque de Bonnemain de petits ateliers de YogaLire.