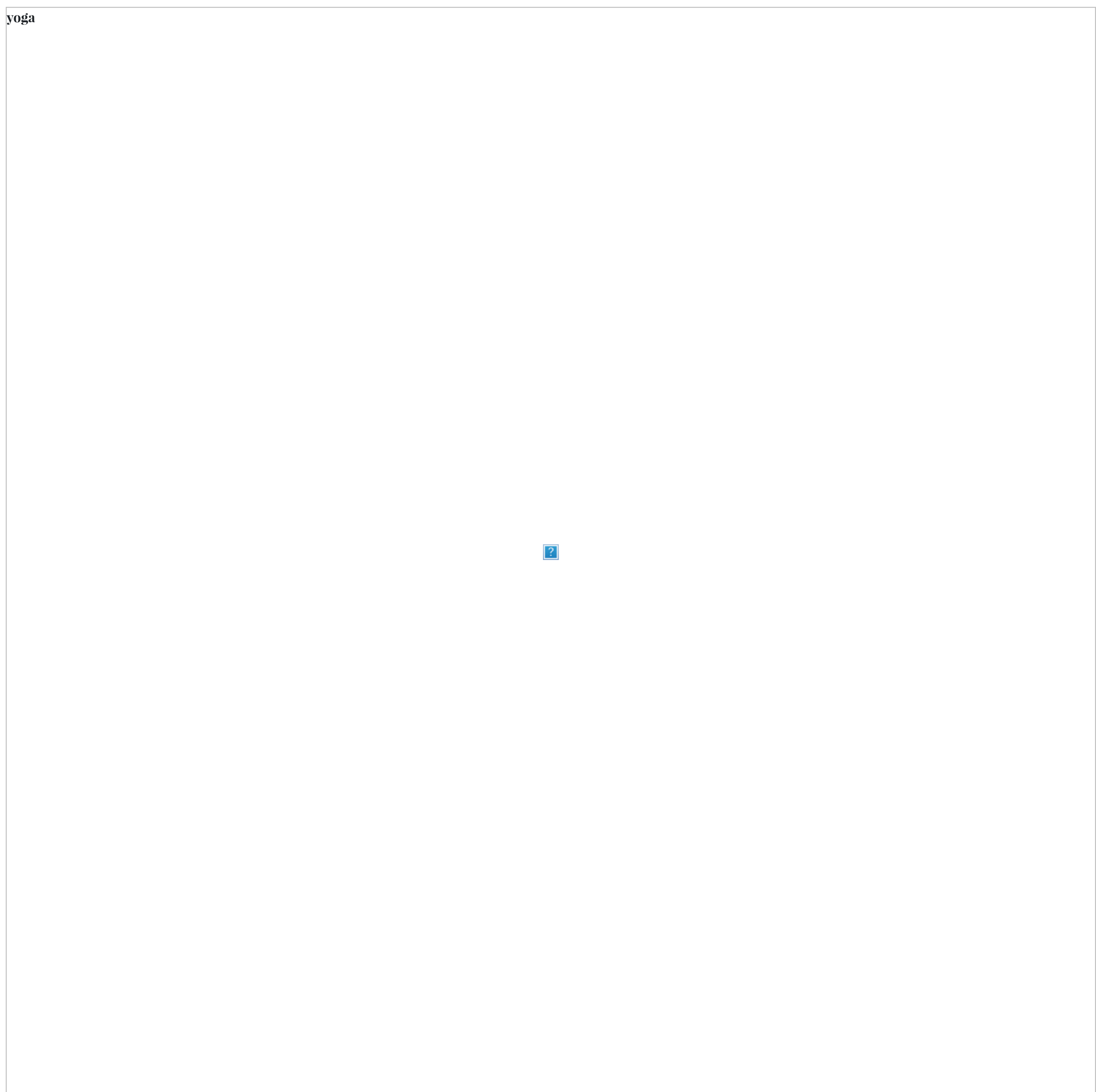


5 MAI 2018

YOGA POUR LES ADOS : COMMENT DÉPASSER LE STRESS DES EXAMENS

Tous les yogis vous le diront, la pratique régulière du yoga diminue le stress, améliore notre respiration, développe la confiance en soi et augmente nos capacités de concentration. Alors proposés à nos ados, à quelques semaines des épreuves du Brevet des collèges et du Bac, quelques séances de yoga semblent être une bonne piste à [...]



Tous les yogis vous le diront, la pratique régulière du yoga diminue le stress, améliore notre respiration, développe la confiance en soi et augmente nos capacités de concentration.

Alors proposés à nos ados, à quelques semaines des épreuves du Brevet des collèges et du Bac, quelques séances de yoga semblent être une bonne piste à suivre. Little Yogis 64 initie des ateliers de yogas ados qui s'adressent tout spécialement à ces jeunes stressés et fatigués.

Depuis 2014, Hélène Peronne propose déjà des cours de yoga pour tous les moments de la vie : pour tous les adultes (yoga vinyasa), pour les futures mamans (yoga prénatal), pour les jeunes mamans (yoga postnatal et yoga maman & bébé) et pour les enfants.

Comme elle le souligne « Le yoga peut s'avérer un outil précieux pour aider les élèves à gérer leur stress lors des examens et ainsi améliorer leur concentration et leur performance ».

Cet atelier s'adresse donc aux collégiens, lycéens et étudiants qui préparent leurs examens de fin d'année ou des concours... mais aussi à leurs parents !

Quoi ? Ateliers préparations aux examens avec le yoga

Quand ? les dimanches 13 mai et 3 juin, de 10h30 à 12h.

Qui ? Little Yogis 64

Où ? École de danse Amélie Alary-Centre Mercure, 25 avenue Jean Léon Laporte à Anglet

Tarif : 25€ par personne

Offre duo : venez à 2 pour 40€ (soit 20€ par personne)

Renseignements et inscriptions :

Hélène : 06.87.34.21.00

littleyogis64@gmail.com

littleyogis64.wordpress.com

NOS PARTENAIRES



À PROPOS DE NOUS

NOS PARTENAIRES

CONTACTEZ-NOUS

ABONNEMENT

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

Soyez informé de toute l'actualité, en temps réel ...

your mail...

S'INSCRIRE

