



Journée portes ouvertes
"Samedi 26 Septembre 2015"

Atelier gratuit « Pour les enfants »
Découverte d'une pratique de yoga

➤ 10H30 ou 14H30



Animé par Agnès BULTE

Enseigne le yoga pour enfants à BESANCON au CATCO

Formation certifiante aux textes et techniques du yoga par le Dr Benjamin Bernard, Maurice Daubard et Pt Lav Sharma - Diplôme de "Yoga - Education Yoguique" de l'Université de Lille 2 - Diplôme de professeur de yoga pour enfants de l'Ecole Yoga Natha d'Aix en Provence. Professeur des Ecoles à Besançon.

PLACE LIMITEE à 12 enfants –

LIEU : UCY - 14 Rue Violet - 25000 Besançon

- Salle de danse de l'Espace Simone de Beauvoir –

MATERIEL : amener 1 tenue souple, 1 tapis de yoga, 1 zafu ou banc de méditation, 1 plaid de relaxation

RENSEIGNEMENTS : A. Bianchi 03.81.53.60.81 – yoga.union.comtoise@gmail.com



INSCRIPTION ATELIER Journée Portes Ouvertes à RETOURNER à :

Annie BIANCHI - 23A, rue Jean Wyrsh - 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

J'inscris mon enfant : prénom

À l'ATELIER découverte « PRATIQUE DE YOGA » avec Agnès Bulté

Horaires :

10 H 30

14 h 30

Journée portes ouvertes
"Samedi 26 Septembre 2015"

Atelier gratuit « Pour les enfants »
Découverte d'une pratique de yoga

➤ 10H30 ou 14H30



Animé par Agnès BULTE

Enseigne le yoga pour enfants à BESANCON au CATCO

Formation certifiante aux textes et techniques du yoga par le Dr Benjamin Bernard, Maurice Daubard et Pt Lav Sharma - Diplôme de "Yoga - Education Yoguique" de l'Université de Lille 2 - Diplôme de professeur de yoga pour enfants de l'Ecole Yoga Natha d'Aix en Provence. Professeur des Ecoles à Besançon.

PLACE LIMITEE à 12 enfants –

LIEU : UCY - 14 Rue Violet - 25000 Besançon

- Salle de danse de l'Espace Simone de Beauvoir –

MATERIEL : amener 1 tenue souple, 1 tapis de yoga, 1 zafu ou banc de méditation, 1 plaid de relaxation

RENSEIGNEMENTS : A. Bianchi 03.81.53.60.81 – yoga.union.comtoise@gmail.com



INSCRIPTION ATELIER Journée Portes Ouvertes à RETOURNER à :

Annie BIANCHI - 23A, rue Jean Wyrsh - 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

J'inscris mon enfant : prénom

À l'ATELIER découverte « PRATIQUE DE YOGA » avec Agnès Bulté

Horaires :

10 H 30

14 h 30

Programme de l'atelier gratuit



"Découverte du yoga enfants" :

L'enseignant de yoga crée les conditions pour offrir un espace de découverte afin que l'enfant aille vers la connaissance de soi et l'accompagne sur ce chemin, en harmonie avec les parents.

Atelier découverte :

- ✓ Pendant ¾ d'heure, les enfants et les parents qui le désirent seront invités à expérimenter quelques courtes activités mettant en lumière les 8 membres du yoga de Patanjali : harmonie en soi et avec les autres, espace du corps, respiration, intériorisation, concentration et réflexion pour un état de bien-être.
- ✓ *« Imagine un voilier : c'est ton moyen de transport tout au long du voyage de la vie ! Tu es le capitaine à la barre : la coque est ton corps et tes capacités, les voiles poussées par le vent sont l'énergie de ton souffle ; le gouvernail est ton intelligence pour te diriger avec les cartes, la quille et le mat représentent la discipline (« les 8 perles du yoga »). Le Yoga est l'union du voilier à l'Océan et les éléments de l'univers ».*

Agnès Bulté, son parcours :

- ✓ Passionnée par les enfants depuis toujours, Agnès transmet sa connaissance des Voies du Yoga et de l'éducation à travers son expérience de plus de trente années de Professeur des Ecoles et sa formation de Professeur de yoga pour enfants.
- ✓ Elle invite l'enfant à découvrir son jardin intérieur pour prendre soin de lui, des autres et de son environnement, à trouver l'équilibre entre son monde intérieur et l'extérieur, afin d'être en mesure de développer ses compétences de savoir être. Elle guide les enfants grâce à différentes sadhana (fil conducteur yogique ordonné) qu'elle conçoit de manière spécifiquement adaptée aux enfants afin que ces derniers préservent en conscience leur Etat Initial de Yoga pour toute leur vie en devenir.

Programme de l'atelier gratuit



"Découverte du yoga enfants" :

L'enseignant de yoga crée les conditions pour offrir un espace de découverte afin que l'enfant aille vers la connaissance de soi et l'accompagne sur ce chemin, en harmonie avec les parents.

Atelier découverte :

- ✓ Pendant ¾ d'heure, les enfants et les parents qui le désirent seront invités à expérimenter quelques courtes activités mettant en lumière les 8 membres du yoga de Patanjali : harmonie en soi et avec les autres, espace du corps, respiration, intériorisation, concentration et réflexion pour un état de bien-être.
- ✓ *« Imagine un voilier : c'est ton moyen de transport tout au long du voyage de la vie ! Tu es le capitaine à la barre : la coque est ton corps et tes capacités, les voiles poussées par le vent sont l'énergie de ton souffle ; le gouvernail est ton intelligence pour te diriger avec les cartes, la quille et le mat représentent la discipline (« les 8 perles du yoga »). Le Yoga est l'union du voilier à l'Océan et les éléments de l'univers ».*

Agnès Bulté, son parcours :

- ✓ Passionnée par les enfants depuis toujours, Agnès transmet sa connaissance des Voies du Yoga et de l'éducation à travers son expérience de plus de trente années de Professeur des Ecoles et sa formation de Professeur de yoga pour enfants.
- ✓ Elle invite l'enfant à découvrir son jardin intérieur pour prendre soin de lui, des autres et de son environnement, à trouver l'équilibre entre son monde intérieur et l'extérieur, afin d'être en mesure de développer ses compétences de savoir être. Elle guide les enfants grâce à différentes sadhana (fil conducteur yogique ordonné) qu'elle conçoit de manière spécifiquement adaptée aux enfants afin que ces derniers préservent en conscience leur Etat Initial de Yoga pour toute leur vie en devenir.