

# YOGA COACHING

STAGE 2 JOURS  
9H À 17H

ENFANTS DE 8 À 12 ANS

## DATES

**TOUSSAINT:** 28 & 29 octobre

**NOEL:** 2 & 3 janvier

## Intervenantes

**Emilie Hiairassary**, OSEVA Coaching, Coach scolaire

**Maud Fanjaud**, Maud Yoga, enseignante de Yoga

Un programme qui vise à développer son équilibre personnel par rapport à un environnement familial, scolaire ou social. Ce stage propose un travail en profondeur sur la ou les problématiques individuelles de chaque enfant.

## OBJECTIFS

Bénéficier de l'apport combiné du coaching et du Yoga pour mieux se connaître, apprivoiser son corps, canaliser son énergie et accéder à plus de bien-être et de sérénité.

- Apprendre à reconnaître, accueillir et libérer ses émotions.
- Se mettre en observation de soi, se familiariser avec la respiration, la pleine conscience.
- Améliorer la gestion du stress et de l'anxiété.
- Mieux se connaître grâce aux outils du développement personnel adaptés aux enfants.

## LES + de l'atelier

Un stage sur-mesure avec un objectif individuel fixé pour chaque enfant en lien avec ses parents. Des outils ludiques pour une appropriation facile et une mise en pratique autonome à la maison. Un programme engageant, impliquant l'enfant et ses parents.

### MATINEE

Coaching, développement personnel et ateliers créatifs

## EN PRATIQUE

Temps de partage autour d'un Pique-nique

### APRES-MIDI

Yoga / Méditation

## Tarifs

**Enfant** : 220 euros

## Lieu

DORESSENS,  
650 route de Montluzin 69380 Chasselay

## Contact

Emilie Hiairassary | emilie@oseva.fr | 06 74 42 19 34