



## ÉCOLE SOIS YOGA

475 Montée Masson, Mascouche, QC, J7K 2L6 / 1550 Godard, Terrebonne, QC, J6X 2A3  
Téléphone : 450.416.3199 / Site Internet : <http://www.soisyoga.com>

---

Att: Directeur/trice général(e),

Je me présente, Catherine Nehme, enseignante certifiée en Power Yoga ainsi que le yoga pour enfants depuis plus de 10 ans.

Aujourd'hui je vous propose un atelier pédagogique en yoga que j'ai développé spécialement pour éducatrice (teur) de la petite enfance, donc au niveau préscolaire.

Cet atelier est d'une durée de 3 heures en commençant par une brève histoire avec l'introduction au yoga, suivi d'une partie théorique expliquant chaque posture et ses bienfaits en utilisant des images symboliques d'animaux pour représenter les postures, finalement la partie pratique, faire les postures avec les respirations pour en terminer avec une relaxation qui serait l'idéal juste avant le dodo de l'après-midi.

Les enfants d'aujourd'hui vivent comme les adultes, à la course, sans jamais avoir le temps de prendre de grandes respirations et de se détendre, pour trouver le calme et se permettre de se concentrer et de mieux se connaître.

Le yoga aide au développement des petits corps en pleine croissance et aide aussi à canaliser l'abondance d'énergie en relâchant les tensions afin qu'ils se sentent plus calmes.

J'espère que ma proposition vous intéresse car nos petits en bénéficieront grandement.

Bien à vous,

Catherine Nehme, professeure de yoga certifiée

**450-416-3199**

**École SOISYOGA**