

# MES P'TITS PIEDS ZEN

Nathalie Bonnet



## ATELIERS YOGA ENFANTS

Dans ce monde où tout s'accélère et que les sollicitations sont nombreuses, les enfants ont besoin de retrouver calme et sérénité.

La pratique du yoga leur permet de retrouver le calme intérieur, d'appivoiser leurs émotions, de se concentrer, de mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement ainsi que de développer la confiance en soi et dans les autres.

En effet, le yoga n'est pas fait que pour les grands.

Je m'appelle Nathalie, travaillant dans le milieu de la santé, j'ai découvert cette pratique pour moi même qui me permet d'être sereine, bien dans mon corps et dans ma tête.

Cela m'a donné envie de le partager avec les enfants.

C'est pourquoi j'ai créé « Mes P'tits Pieds Zen » où je propose en toute bienveillance des ateliers yoga et relaxation enfants dès l'âge de 3ans à 10ans, afin de leur transmettre les bienfaits de cette pratique tout en s'amusant.

