



Yoga en famille

Le yoga des petits et des grands !



CONTACT MORGANE JEGOU 06.20.43.46.70 NUZYOGA@GMAIL.COM



Pédagogie

Les bienfaits du yoga chez les enfants

- Découvrir son corps et lui faire confiance
- Améliorer son équilibre et sa coordination
- Développer sa capacité d'attention et l'imaginaire
- Accueillir ses émotions et ses sensations
- Apprendre à lâcher prise et à se détendre
(les parents aussi ;-)



Qui je suis



Morgane, maman d'une petite fille de 4 ans

Habitante du quartier et adhérente de la MQ Sainte Thérèse

Diplômée du BAFA, certifiée par Yoga Alliance International, je me suis formée en Thaïlande & France à l'*Institut De Gasquet* et *Rainbow Kids Yoga*.

J'ai à coeur de transmettre ma passion pour le yoga à tout âge, dans l'écoute de soi et le respect des autres.



Venez partager un moment agréable et unique avec votre enfant, autour de la découverte du yoga et de ses bienfaits, en musique !