

2022-2023

# Faire une pause YOGA

à l'école Sainte Marie des Ursulines  
avec **Mme Combes, Yogini expérimentée**  
et enseignante de CM.

Le vendredi  
de 12h30 à 13h15  
yoga.ursulines@gmail.com

**Les temps de yoga regorgent de bienfaits pour le développement de l'intériorité de chaque enfant.**

**Les premiers apprentissages du lien entre l'esprit et le corps pour :**

- ... une meilleure écoute de soi
- ... respirer, s'apaiser, se recentrer, se concentrer,
- ... apprécier le moment présent
- ... méditer
- ... se donner une belle énergie
- ... être fier de soi

**...pour des enfants plus acteurs de leurs apprentissages !**

