



L'association Happy Yoga est créée le 30 juillet 2023.
Elle a pour objet le yoga, le bien-être et la connaissance de soi.
Elle est domiciliée à Roncq.

Elle propose dès la rentrée 2023 :

- Un cours de Wobbel yoga pour les enfants de 4 à 7 ans à l'année en période scolaire
les mercredis de 15h à 15h45 au dojo à la Source
tarif : 235€/an (adhésion, cotisation et planche comprise)
(maximum 8 enfants par séance)



► Qu'est-ce que le Wobbel yoga ?
C'est du yoga sur une planche d'équilibre.

« Une manière **amusante** et **stimulante** pour travailler la **force**,
l'**équilibre** et la **concentration** pour plus de **conscience**
corporelle et de **confiance en soi** . »

*« Une pratique très ludique ! Les enfants ont besoin de jouer, de bouger !
Leur proposer du Wobbel Yoga répond à ces deux besoins à la fois, tout en y
semant des graines de bien-être ! »*

Le Wobbel yoga est une marque déposée.
En France, seules quelques personnes proposent des cours
de Wobbel yoga avec cette belle planche d'équilibre !

wobbel
yoga®

► Comment se passe une séance ?

Un rituel de début avec le son du bol chantant, un échange et une verbalisation des émotions ouvre la séance, puis le « OM » concentre l'attention pour une méditation de pleine conscience, on poursuit avec des exercices de respiration, un échauffement ludique, des postures de yoga et des jeux sur la planche et sur le tapis et un retour progressif au calme termine la séance avec soit une relaxation, une méditation sonore, un mantra, une histoire, un mandala...



- Des séances de yoga du rire pour les adultes une fois par mois les samedis de 11h à 12h au dojo à la Source
tarif : 10€ la séance sur inscription ou l'abonnement aux 10 séances à 80€ (maximum 30 adultes par séance)

► Qu'est-ce que le yoga du rire ?

Une activité bien-être, 100% positive, accessible à tous, attestée scientifiquement.



► Comment se passe une séance ?



Accueil

- présentation de la séance
- éveil corporel
- libération des tensions



Exercices de Rires

- rires solo, duo, en groupe, de contact...
- affirmation positive



Retour au calme

- relaxation guidée
- échange, tour de parole.