

POULAIN-HOLLAND

JULIE

YOGA POUR ENFANTS



Je pratique le Yoga depuis 15 ans. J'ai été formée en Angleterre où j'ai passé mon diplôme de professeur de Yoga. Je suis professeur de Yoga en anglais et en français. Ma spécialité est le Gravity Yoga et le Yoga pour enfants !

Je m'adapte avec bienveillance et douceur à l'âge des enfants. Les séances sont ludiques et participent autant à l'éveil des tous petits qu'au développement chez les plus grands.

Le Yoga pour enfant permet de prendre conscience de soi, de sa respiration, de ses mouvements et de développer sa motricité.

Julie POULAIN - HOLLAND
yoga.lemans@gmail.com