



Avez-vous déjà entendu parler du Yoga Cosmique pour les enfants?

Cliquez [ICI](#) pour consulter leur page YouTube!



À PROPOS DU YOGA COSMIQUE

- Vidéos de yoga, de pleine conscience et de relaxation pour les enfants.
- Des aventures interactives qui développent la force et l'équilibre, et qui incitent les enfants à pratiquer le yoga et la pleine conscience dès le plus jeune âge!

LES AVANTAGES DU YOGA POUR ENFANTS

- Aide à équilibrer les niveaux d'énergie et à calmer le système nerveux grâce à des torsions qui stimulent la moelle épinière et à la pratique régulière de la relaxation.
- Développe la conscience sensorielle - les enfants apprennent à remarquer ce qui se passe dans leur corps et leur esprit lorsqu'ils sont dans des postures.
- Maintient le cœur et le système respiratoire en forme et forts, encourageant une meilleure circulation en faisant pomper le cœur et en utilisant davantage l'espace dans les poumons avec une respiration plus profonde.
- Améliore le système digestif grâce à des postures de yoga qui font bouger les choses dans l'intestin et en stimulant le système nerveux parasympathique pendant la relaxation, ce qui déclenche la libération d'acides importants dans l'estomac pour décomposer les aliments. C'est pourquoi vous entendez le ventre de tout le monde commencer à gargouiller pendant savasana!
- Soutient et renforce le système immunitaire en réduisant le stress et en stimulant le système lymphatique (l'autoroute du corps des globules blancs qui combattent les virus et les infections).
- Bien d'autres encore!

Cosmic Kids