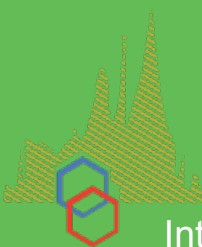




YOGA



LYCÉE FRANÇAIS
International de Bangkok



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Activités Extra-scolaires (AES)

CONTACT

- 498, Soi Ramkhamhaeng 39
(Thep Leela 1) Wangthonglang
Bangkok 10310
- +66 (0) 8 6 612 5706
- www.lfib.ac.th
- aes@lfib.ac.th

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site internet du LFIB.

For more information, please visit the LFIB website.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปในเว็บไซต์ของ LFIB.



@LFIBofficial



@LFIBinfo



Animatrice | Teacher | อาจารย์



Mlle. Koollapat NINRASSAMEWAT ,
Diplôme de Professeur de Yoga,
Certificats of World Yoga Alliance in
May 2018.

Niveaux | Levels | ชั้นเรียน



de la PS au CM2
(from PreK 3 to 5th Grade)

Langue | Language | ภาษา



Anglais | English | อังกฤษ

Prix | Pricing | ราคา



330 THB / Session (1h)

DESCRIPTIF DESCRIPTION

รายละเอียด

Faire du yoga pour être bien dans son corps, bien dans sa tête ! Une pratique récréative et joyeuse adaptée à chaque niveau pour offrir un espace de bien-être ressourçant à l'école. L'objectif est de permettre d'identifier des pratiques pour mieux apprendre à contrôler ses émotions, se concentrer et avoir plus confiance en soi, entre autres. Chacun va trouver sa place et la relaxation reste souvent la partie préférée de tous ! Pour les maternelles, on privilégiera la perception corporelle et une maîtrise du corps pour une meilleure confiance en soi. Pour le groupe des CP et CE1, on commence à observer la respiration pour travailler sur la concentration. Pour les CE2 à CM2, tout en apprenant des postures, les enfants sont ramenés vers leur respiration et pratiquent ainsi leur équilibre et leur concentration. Pour les collégiens de la 6ème à la 4ème, on s'oriente plus vers la confiance en soi, pour apprendre à se motiver, se recentrer, se calmer et se relaxer tout en se renforçant et en s'assouplissant à son rythme. Pour le groupe des 3èmes à la terminale, dans le même esprit, on privilégiera la relaxation.

Une tenue confortable est demandée et une serviette ou paréo. Ce cours préparera un spectacle pour la Mi-juin.

Feel well in your body to feel good in your head! A recreational and joyful practice adapted to each level to offer a rejuvenating wellness area at school. The goal is to identify practices to better learn to control emotions, focus and gain in self-confidence, among others. Everyone will find their place and relaxation is often the favorite part of all! For kindergartens, we will more focus on body perception and control of the body for a better self-confidence. For the group of CP and CE1, we begin to observe the breathing to work on the concentration. For CE2 to CM2, while learning postures children are connected to their breathing and thus practice their balance and concentration. For middle school students in the 6th to the 4th grade, we move more towards self-confidence, to learn to motivate, refocus, calm down and relax while strengthening and relaxing at his own pace. For the group of 3rd grade to the Terminales, in the same spirit, we will privilege relaxation. A comfortable outfit is required and a towel or sarong. This course will make a show mid-June.

รู้สึกดีในร่างกายของคุณและรู้สึกดีในหัวของคุณ! การปฏิบัติที่สนุกสนานและผ่อนคลายเหมาะสำหรับแต่ละระดับเพื่อให้มีพื้นที่เพื่อสุขภาพที่ทำให้เด็ก ๆ ผ่อนคลายได้ที่โรงเรียน เป้าหมายคือการระบุงการปฏิบัติเพื่อให้เรียนรู้ที่ดีขึ้นในการควบคุมอารมณ์ความสนใจและความมั่นใจในตนเอง ทุกคนจะพบสถานที่และการพักผ่อนของพวกเขาบางส่วนที่ชื่นชอบของทุก! สำหรับโรงเรียนอนุบาลเราจะมีมุ่งเน้นไปที่การรับรู้ของร่างกายและการควบคุมร่างกายเพื่อความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สำหรับกลุ่มของ CP และ CE1 เราเริ่มสังเกตการหายใจเพื่อทำงานกับความเข้มข้น สำหรับ CE2 ถึง CM2 ในขณะที่ทำทางการเรียนรู้เด็กมีส่วนเกี่ยวข้องกับการหายใจของตนเองและทำให้ความสมดุลและความเข้มข้นของพวกเขา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เรามุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ที่จะจูงใจให้ความสนใจสงบสติอารมณ์และผ่อนคลายพร้อมทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งและผ่อนคลายให้กับตนเอง สำหรับกลุ่มของชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ไปยัง Terminales ในลักษณะเดียวกันนี้เราจะมีสิทธิผ่อนคลาย



YOGA