

Hortensia Hatha Yoga



Kinder Yoga

Hallo ! Ich bin Hortense und biete Kinder Yoga in der Musikschule Tomatenklang! Was ist Kinder Yoga: Es handelt sich um eine Entdeckung des Körpers und des Atems durch Haltungen und Übungen, die als Spiele vorgeschlagen werden. Die Konzentration wird auch durch spannende Erfahrungen experimentiert. Die Natur, die Tiere, die Anatomie inspirieren die Übungen, und die Kreativität von allen hat den Raum, sich auszudrücken.

Der Kurs findet jede Schulwoche statt, dauert 60 Minuten und wird von 8 Kinder gebildet. Jedes Kind soll bequeme Kleider mitbringen.

Termine :

Montags um 16:00 : Kinder von 7 bis 11 Jahren alt.

Montags um 17:00 : Jugendliche von 12 bis 15 Jahren alt.

Donnerstags um 15:30 : Kinder von 7 bis 11 Jahren alt.

Über die Lehrerin

Hortense Rigot wurde 1991 in eine Zirkusfamilie in Frankreich geboren. Seit 2012 lebt sie in Berlin und arbeitet als Musikerin, und seit 2014 arbeitet sie auch als Querflöte Lehrerin in der Musikschule Tomatenklang, vor allem mit Kindern und Jugendlichen. Sie hat 2023 eine vierjährige Ausbildung (900 Stunden) zur Yogalehrerin an der „École française de Yoga“ in Paris abgeschlossen, mit Spezialisierung für Kinder Yoga. Ihre Masterarbeit hat sie über Yoga und Musik geschrieben.



Hortensia
Hatha Yoga

«Der Schüler muss sich nicht an Yoga anpassen,
sondern Yoga passt sich dem schüler an.»

hortense.rigot@gmail.com

+49 170 3515950

 hortensia.hatha.yoga