



## Atelier de yoga

# Equilibrer sa droite et sa gauche

- Objectif pédagogique : acquérir la technique et l'autonomie dans cette technique afin que la personne confondant sa droite et sa gauche puisse la pratiquer jusqu'à un total rétablissement de sa latéralité.
- Public : personnes confondant leur droite et leur gauche : enfants, automobilistes, etc...
- Prérequis : aucun.
- Lieu : cours au domicile de la personne ou, pour les petits groupes en salle de pratique.
- Durée : une heure.
- Fréquence : une séance suffisante.
- Contenu : cet atelier d'une heure se compose d'une description et d'une démonstration de la technique puis de sa mise en oeuvre par les personnes atteintes de troubles de leur latéralité.

