

LE RECENTRAGE

LE YOGA DES ENFANTS

LE YOGA : QUÉSAKO ?

Le yoga est une pratique ancestrale qui a pour vocation de permettre un équilibre entre le corps, l'esprit et le spirituel.

SES BIENFAITS

Le yoga est une pratique physique favorisant le respect du corps et permettant une activité physique bénéfique.

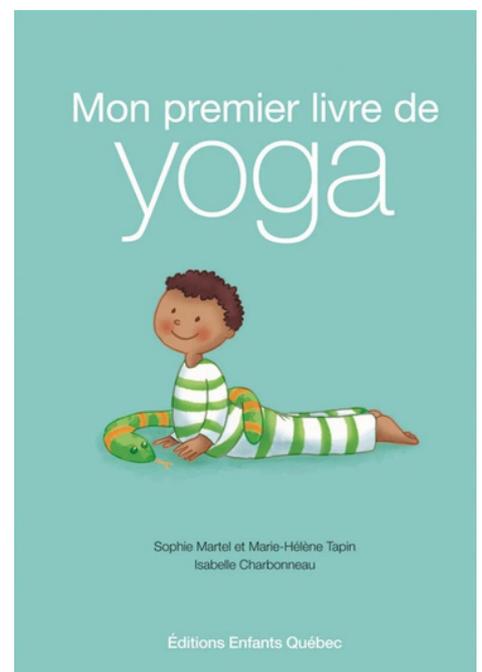
Cette pratique permet également d'améliorer la concentration et de ce fait, les performances.

Au delà de ces deux éléments, le yoga permet d'apprendre à se connaître, d'avoir une meilleure conscience de soi ainsi que de mieux connaître son corps et ses réactions émotionnelles.

ET POUR LES ENFANTS ?

Le yoga pour les enfants devra être associé à une palette riche et variée d'outils. L'objectif étant de susciter la curiosité et l'éveil des sens tout en soutenant la concentration des enfants.

Elle doit avant tout rester un moment de plaisir et d'amusement!





Eline Snel
**CALME
ET ATTENTIF**
COMME UNE GRENOUILLE

Préface de Christophe André



La méditation
pour les enfants...
avec leurs parents
Nouvelle édition
enrichie

LES ARÈNES

ET EN CLASSE ?

Le yoga à l'école est une pratique de plus en plus répandue. Certains pays, comme la France ou le Canada, ont développés des programmes de yoga dans les écoles.

En classe, le yoga permet une activité ludique où l'on reproduit des postures comme un jeu, où l'on peut bouger et découvrir le potentiel de son corps.

En tant que professeur, l'important sera de permettre un temps individuel de recentrage sur soi et un temps collectif de partage, de rire et d'amusement.

Les postures de yoga peuvent être accompagnées de comptines ou d'histoires. Leurs noms, sont en lien et symbolisent la nature, les animaux ou encore les formes. Elles peuvent aussi être associées à des exercices de relaxation, de méditation ou encore de dessins, de mandalas.

Ces exercices peuvent être proposés pour débiter la journée (éveiller le corps), après les collations ou en fin de journée (retour au calme).

La première technique utilisée au Yoga est la respiration : il sera important de commencer par des exercices de respiration pour enfants.

Livre : Le yoga des petits



POUR ALLER PLUS LOIN

- *Mon premier livre de yoga - Sophie Martel, Marie-Hélène Tapi. Ed Yoganimo -2013*
- *Mon imagier yoga - Shobana Vinay. Ed Mago*
- *Le yoga des émotions - d'Agnès Gliozzo et Marie Faure Ambroise*
- *Je fais du yoga avec des comptines et des mouvements pour se relaxer, de Gilles Diederichs, Marion Billet*
- *Le yoga des petits, de Rebecca Whitford et Martina Selway, Gallimard Jeunesse*
- *Le yoga des petits pour bien dormir, de Rebecca Whitford, Gallimard Jeunesse*
- *Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel, Les Arènes*