

PRATIQUER LE YOGA

Ces ateliers s'adressent aux enfants de 4 à 11 ans.

Pour respecter les besoins et les aptitudes physiologiques différents suivant l'âge des enfants, trois types d'atelier sont proposés :

mini yogi	pour enfants de 4 à 5 ans
yogi pouss'	pour enfants de 6 à 8 ans
master yogi	pour enfants de 9 à 11 ans

Afin de me permettre d'accorder une attention particulière à chacun, je limiterai à 8 le nombre d'enfants par séance.

La pratique proposée s'inspire des principes du yoga traditionnel, dans le respect d'une approche résolument laïque, conformément aux engagements du RYE.
(association pour la recherche sur le yoga dans l'éducation)

Le déroulement de chaque séance s'appuie exclusivement sur les six premières étapes de l'échelle de Patanjali*, adaptées aux enfants

1. Bien vivre ensemble : la relation aux autres
2. Avoir une bonne hygiène personnelle : éliminer les tensions et les pensées négatives
3. Avoir une bonne posture : dos droit, attention au corps
4. Bien respirer : découverte ou attention portée sur le souffle/la respiration
5. Etre bien détendu : détendre le corps, calmer le mental
6. Etre bien concentré : exercer ses capacités de concentration

Une approche ludique, très imagée et pédagogique : différents thèmes sont abordés tels que les animaux, les végétaux, la nature, ...

A travers les jeux, les enfants apprennent entre autres à prendre conscience de leur souffle, des différentes parties de leur corps, des sensations...

Les bénéfices de la pratique du yoga sont nombreux. On cite souvent, entre autres :

- la stimulation des facultés d'apprentissage grâce à l'augmentation de l'attention, de la concentration et de la mémorisation
- l'amélioration du vivre ensemble grâce au développement de l'estime de soi et d'une meilleure gestion émotionnelle

Tarifs : 10 € la séance

Forfait de 10 séances 90 € (valable six mois maxi*)

*(sage et intellectuel indien, souvent présenté comme le premier « codificateur du yoga »)

* *sauf cas de force majeure*