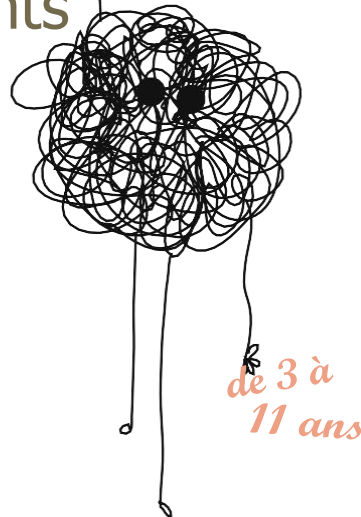




pour les enfants



de 3 à  
11 ans

## Le yoga pour les enfants, c'est quoi ?

Ludiques et pédagogiques, les cours de yoga pour enfants sont très différents des cours pour adultes. Les séances sont plus dynamiques, les postures (au noms d'animaux, de végétaux...) sont simplifiées, les cours intègrent de la musique, du dessin, des jeux et de la relaxation.

L'idée étant de créer un espace d'expression qui va favoriser la création chez les enfants.

Les cours sont composés d'exercices simples de concentration, d'attention et d'équilibre, ainsi que d'exercices de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire.

Tous mes cours sont adaptés aux différentes tranches d'âges des enfants, le vocabulaire utilisé et les postures sont adaptés.

## Et ca sert a quoi ?

Les bienfaits du yoga chez les enfants sont nombreux et reconnus.

Il améliore la concentration, aide l'enfant à retrouver le calme et la confiance en soi, lui apprend à gérer ses émotions, favorise le sens de l'équilibre, la souplesse du corps et développe la créativité et l'imagination.

La liste est non exhaustive, je rajouterai pour ma part qu'il permet aux enfants d'être eux même et de s'épanouir dans un environnement non compétitif.

Mon but étant de favoriser, d'activer, de développer le potentiel et les richesses intérieures présentes de l'enfant.

# Déroulement d' une séance

## Début de la séance

Accueil des enfants, petit temps de communication et d'échange afin de se recentrer, d'être attentif à soi et aux autres. Assis tous en rond, je leur demande individuellement comment ils vont et je leur propose de raconter ce qu'ils ont fait dans leur journée.

Chacun est libre de s'exprimer ou non, sans jugement.



## Réveil du corps

Par le biais de petits exercices simples nous réveillons toutes les parties du corps, visage, cou, mains, jambes... , en fonction des besoins des enfants et de leur réceptivité, le réveil du corps peut également se faire par le biais du jeu, de la danse...



## Postures

Les postures développent la force physique de l'enfant, l'endurance, la souplesse et la coordination. Les enfants, à travers des petites histoires, réalisent différentes postures de yoga portant pour la plupart des noms d'animaux et de végétaux. Ils adorent imiter les animaux dès leur plus jeune âge. Exemples de postures : l'arbre, le chat, le cobra...

## Respirations

C'est par la respiration que nous prenons, conservons ou rejetons les tensions. La respiration chez les enfants leur permet de prendre conscience de leur corps, et leur assure une stabilité émotionnelle.

Sous forme de jeux ou de postures, les exercices de respiration aident l'enfant à savoir bien respirer.

Exemples d'exercices : la fleur, le bûcheron, le petit ballon... NB : si un enfant n'est pas disponible pour participer activement à la séance, je lui propose un coloriage de mandala qui peut avoir un effet tout aussi bénéfique sur le mental que la pratique du yoga.



## Relaxation

Les enfants, allongés sont calmes, se relaxent et relâchent toutes leurs « tensions ». Pour terminer la séance, la relaxation est très importante et souvent demandée par les enfants. Elle prend la forme d'une petite histoire.

## Fin de la séance

Nous nous réunissons à nouveau en rond, c'est le moment de partager nos ressentis sur la séance. Puis au moment de se dire au revoir, nous effectuons un petit salut de remerciement.



A PROPOS

Maman de 4 enfants, pratiquant le yoga depuis plusieurs années, je travaille dans une école en tant qu'animatrice périscolaire et spécifique (TAPS-activités manuelles) de la petite section au CM2.

Après avoir constaté que nos enfants avaient des journées bien remplies et consciente de leur agitation quasi permanente, la mise en place d'un atelier relaxation yoga sur le temps du midi c'est imposé. Les enfants sont très réceptifs et en redemandent !

Nous avons eu des retours très positifs de la part des enseignants et des parents.

J'ai donc affiné mes compétences en suivant une formation de yoga pour les enfants, espérant développer cette pratique et offrir au jeune public une parenthèse gaie et apaisante.

diplomée de l'école «Yoga Natha»