

## Du Yoga pour les enfants



Du Yoga pour les enfants

Du yoga pour les très jeunes enfants c'est la nouvelle activité que propose l'association Sport et Loisirs de Lavardens. Du yoga éveil corporel pour les enfants de 5 à 10 ans. une première séance gratuite pour découvrir l'activité se déroulera le jeudi 21 septembre à la salle des fêtes de Lavardens de 17h30 à 18h15. renseignements et préinscription auprès de Sylvie : 06 85 86 22 18. tarif pour l'année licence incluse 95 €, le passeport allocation rentrée est accepté.

### A propos du Yoga pour les enfants...

Le Yoga est avant tout un Art du Bien Vivre ! Il porte les valeurs de partage, de confiance, de bienveillance, de droit à l'erreur, de coopération, et d'entraide. Et apprendre à honorer ces valeurs amène aux enfants estime d'eux-même, confiance, autonomie et liberté d'expression, ce qui conduit à un bon équilibre émotionnel et relationnel.

Le Yoga vient de l'Inde antique mais il n'est rattaché à aucun dogme ni à aucune religion. Il ouvre le cœur et l'esprit de celle ou celui qui le pratique régulièrement et nous enseigne à accueillir la différence comme une richesse dans un esprit de bienveillance et de Non-Violence - « Ahimsa » en sanscrit. Il engendre des êtres créatifs, sensibles, réactifs, pleins de discernement et rayonnants de joie.

Le yoga pour les enfants aborde de manière ludique des pratiques corporelles : étirements, postures, des pratiques de respiration, de visualisation, d'éveil sensoriel et de relaxation.

### Les bienfaits :

- Un corps sain et souple - le yoga renforce les os, apprend à avoir une bonne posture debout comme assis et un bon équilibre ; il assouplit les muscles tout en les tonifiant, renforce la coordination psycho-motrice et le rythme ; il développe la capacité respiratoire et libère le souffle
- Un esprit agile et créatif - le yoga améliore l'attention, la concentration ; il favorise l'adaptation au changement et contribue au développement de l'imagination
- Un bon équilibre émotionnel : le yoga permet d'évacuer l'anxiété, le stress, de mieux accueillir les émotions négatives : peur, colère, tristesse, d'avoir plus d'assurance et de confiance en soi ; il amène plus de recul, de sécurité intérieur, d'optimisme et de joie de vivre.
- Le yoga permet d' « accorder » le cerveau en stimulant de manière équilibrée les deux hémisphères :
- hémisphère gauche associé notre logique analytique et rationnel et le côté droit de notre corps
- hémisphère droit associé à l'intuition, les sensations, les émotions, l'imagination et le côté gauche de notre corps

Les pratiques font appel aux différentes formes d'intelligence : inter et intra personnelle, linguistique, logico-mathématique, naturaliste, musicale, visuo-spatiale et kinesthésique.

Leur répétition introduit l'auto-discipline, l'endurance et l'ouverture à la recherche active d'information en soi et autour de soi, ce qui rend les enfants plus autonomes, vifs, curieux d'apprendre et connectés à eux même et au monde qui les entoure.

### Sylvie Morisson

Coach et Fondatrice d'Essentiel-S - Professeure de Yoga diplômée de la Fédération française des Ecoles de Yoga - 06 85 86 22 18 [contact.essentiel.s@gmail.com](mailto:contact.essentiel.s@gmail.com)