



Yoga pour les enfants

Qu'est-ce que le Yoga pour enfants ?

Le yoga se base sur un système millénaire élaboré en Inde et contient des exercices physiques, des techniques de respiration et de relaxation. Le yoga pour les enfants se compose de ces éléments-là, mais adaptés à l'âge et au dynamisme de l'enfant et favorise le développement holistique.

Qu'est-ce qu'on obtient à travers le yoga pour enfants ?

Renforcement et meilleure perception du corps.

Amélioration de la concentration, de la coordination et de la confiance en soi.

Conseils précieux pour mieux gérer le stress, les émotions et les défis dans la vie des enfants.

Pour quels enfants le yoga est-il bon ?

Pour tous les enfants : vifs, calmes, tranquilles, mobiles, immobiles : Chaque enfant profite des éléments yogiques pour sa croissance équilibrée.

Comment le yoga pour enfants se différencie du yoga pour adultes ?

Le yoga pour les enfants n'est pas une approche tranquille et silencieuse mais avec beaucoup de mouvements et de joie.

Des postures physiques spécifiques qui ont souvent des noms d'animaux, favorisent principalement la souplesse, la coordination, l'équilibre et le courage. Contrairement au yoga des adultes, ces postures sont dynamiques, de courte durée proposées avec des variations.

D'une manière ludique, la respiration est perçue et approfondie à travers des images.

Des voyages imaginaires qui favorisent la détente et la perception de tous les sens sont utilisés, tels que le son, le rythme, l'ouïe et d'autres aspects que l'on ne trouve pas dans le yoga classique des adultes.

Exemple d'une leçon de yoga pour enfants :

Chaque leçon est conçue de manière créative et variée au sein d'une structure de base.

- Les cercles de bienvenue
- Les jeux dynamiques
- Les voyages fantastiques avec des poses de yoga
- Les exercices de respiration spécialement adaptés aux enfants
- Les exercices de perception à travers l'ouïe, le toucher et l'observation
- Le voyage de rêve couché

Qu'est-ce qui peut changer après des semaines ou des mois ?

Les enfants peuvent :

- mieux gérer leurs émotions
- rester plus longtemps tranquille
- améliorer la force et la souplesse
- avoir plus de joie dans leur mouvement
- mieux se concentrer
- améliorer leur confiance
- appliquer des petits exercices contre la peur, l'anxiété ou le stress