

Le yoga vu par les enfants :

Qu'est-ce que cela t'apporte de faire du yoga ?

Le yoga me fait du bien, ça me repose à la maison. Je sens et je reste calme grâce au yoga. Ici, je fais la position du cobra.



Le yoga me donne beaucoup de calme et de patience. Ça m'apporte de la gentillesse et de la joie. J'aime refaire des exercices à la maison et ma position préférée cette année a été le corbeau. Au yoga, Carole nous donne aussi des « truc » pour aller mieux ou pour garder la concentration. Avant les évaluations, je fais un « mudra » que j'ai choisi (c'est une position avec les mains et les doigts) et cela m'aide en me concentrant sur ma respiration.



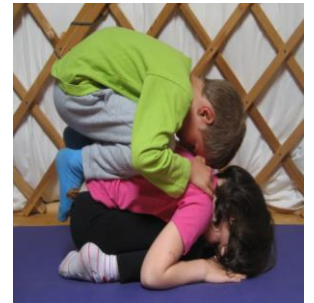
Ca m'apporte du calme pour être plus aussi à mieux comprendre les autres. m'énerver. Ici, je fais la position de la



Zen et moins m'énerver. Cela m'aide J'apprends des trucs pour moins tortue.



Quand j'ai des soucis ou des ennuis cela m'aide. Aussi quand j'ai des évaluations à l'école, je fais la position du « mudra » avant les évaluations et cela m'aide à me concentrer. Ici, je fais la position du chat.



Des fois, je fais du yoga avec ma maman. Ça rend plus calme. Ici, je me prépare pour rouler en arrière pour faire le poque.



Des fois, je fais du yoga tout seul sur mon tapis bleu.

J'aime bien venir ici dans la yourte, je me sens bien dans mon corps.

