

## YOGA POUR ENFANTS 2017-2018

Le Mercredi de 16h à 17h à Mérignac  
(Association So Human, 33 rue Auguste Lamire)



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Découvrir le yoga en s'amusant.

Le yoga pour enfants se pratique par petits groupes d'âge similaire.

L'enfant « joue » à faire du yoga et on introduit les postures de yoga au sein de différents jeux et activités qui permettent d'augmenter la souplesse, équilibrer les deux hémisphères du cerveau, améliorer l'attention, la concentration, la conscience de soi et du groupe tout en s'amusant.

### POURQUOI ?

Ces activités aident l'enfant à trouver un équilibre et contribuent à une bonne estime de soi et à l'acquisition de valeurs positives comme le respect de l'autre, la prise de conscience et l'acceptation des différences.

On travaille sur quatre grands axes :

- La respiration (apprendre à se détendre en respirant mieux)
- La cohésion (apprendre à vivre en groupe)
- L'attention / concentration (améliorer ses capacités d'attention et de concentration)
- La coordination (améliorer la coordination du corps et du cerveau)

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE SUR 1H

- **Echauffement** identique à chaque fois "se mettre dans la peau du yogi" qui permet de décharger les tensions, respirer, prendre conscience de l'autre (pratique par groupe de 2) et enfin de se relaxer.
- **Temps de parole** pour évaluer le ressenti de chacun, les envies, l'état de fatigue et introduire le thème du jour (respiration, cohésion, coordination ou attention)
- **Exercices** ou jeux spécifiques au thème du jour.
- **Enchaînement de postures** de yoga en racontant une histoire (postures aux noms évocateurs d'animaux, ou d'éléments de la nature, postures pour l'équilibre, etc...)
- **Temps calme** en écoutant une musique, une méditation guidée pour enfants ou en coloriant un mandala.

### BILAN

A la fin du cycle les enfants auront acquis différents outils à utiliser dans la vie quotidienne, leur permettant de gérer leurs émotions, de se calmer ou au contraire retrouver un peu d'énergie, de se concentrer avant un contrôle, etc...

Ils auront les différentes séries de postures sur papier pour pouvoir les pratiquer chez eux.