

Le Yoga à l'école ou à la maison : une nécessité dans le quotidien des enfants !

Gaëlle Cosnuau

Les beaux jours printaniers sont aussi annonciateurs de la fin des classes qui approche à grands pas !

En tant que professeur de Yoga, parent, enseignant ou éducateur qui pratiquent sur une base régulière, il nous apparaît essentiel à un moment donné d'aider les élèves, les enfants, les enseignants, les autres parents et le personnel de trouver eux aussi la paix, le calme, l'harmonie pour un meilleur apprentissage et plus de plaisir.

Le Yoga est l'activité la plus rassembleuse, valorisante et efficace comme type d'exercice physique pour tous les enfants. Quoi de mieux à l'approche des vacances que de se préparer avec nos enfants à cette nouvelle activité très amusante ! Vous verrez, ils en raffolent !

Il s'avère être une solution pratique face à l'obésité infantile, le manque d'activité physique, le trop-plein d'énergie, les troubles de concentration, d'apprentissages, l'hyperactivité et même répondre aux besoins spécifiques (autisme, handicaps etc.)

Le Yoga à l'école permet d'offrir aux élèves de toute taille, de toute forme physique, un merveilleux outil de soutien, non-compétitif, incluant l'exercice physique tout en étant amusant et favorisant leur autonomie.

Le Yoga aide les élèves à améliorer leur santé et leur concentration, de trouver des alternatives à la violence, et de développer un intérêt marqué pour le bien-être.

Le Yoga à l'école se présente sous forme de cours, généralement de 45 minutes à une heure, des postures de yoga, des exercices de respiration, des techniques de relaxation et de méditation, toujours amenés sous forme de jeux faisant grandement appel à leur imaginaire. Il peut aussi très bien s'intégrer dans une routine quotidienne de quelques minutes seulement, assis à leur chaise. Avec un enseignant et/ou un parent présent lors de la séance pour animer la séance de groupe et porter aussi une attention individuelle si nécessaire.

Les jeunes apprécient et même réclament rapidement ces activités de bien-être qui font réellement une grande différence dans leur quotidien parfois exigeant et intense.

Que ce soit pour leur bien-être physique, psychologique émotionnel et mental beaucoup d'adultes convaincus de tous les bienfaits du Yoga se tournent un jour inmanquablement à l'enseigner aux enfants qu'ils côtoient.

Alors, afin de vous donner un avant-goût de ce à quoi peut ressembler une séance de Yoga avec les enfants, je vous offre aujourd'hui gratuitement une séance complète que vous allez pouvoir expérimenter à votre guise, en classe ou à la maison !

Amusez-vous bien et prenez soin de vos enfants ! Ils grandissent vite et cessent rapidement d'être dans le monde merveilleux de l'imaginaire, à moins que... ?



Pour télécharger gratuitement cette séance pour enfants (3 à 12 ans), sous forme d'un e-book de 18 pages.

Suivez le lien : [Partons à l'aventure : séance de Yoga pour enfants.](http://www.yogapourtous.ca/Files/seance_yoga_enfants.pdf)
(http://www.yogapourtous.ca/Files/seance_yoga_enfants.pdf)

Gaëlle Cosnuau, directrice du Centre du Mouvement Créatif, professeure de Hatha-Yoga, Yoga Prénatal, post-natal et pour enfants depuis 7 ans, éducatrice à l'enfance avec 16 ans d'expérience, mère de 3 enfants, propose le samedi 21 novembre 2009 de 10h à 17h à St-Eustache une journée complète de Formation au Yoga pour enfants à l'intention des enseignants, éducateurs, parents,

professeurs de Yoga voulant introduire cette spécialité auprès de leurs enfants ou leurs jeunes.

Elle organise avec une équipe de spécialistes un premier [camp d'été-ZEN en juillet 2009](http://www.yogapourtous.ca/camp_d_ete_695.htm) (http://www.yogapourtous.ca/camp_d_ete_695.htm) pour les 6-12 ans de St-Eustache et des environs .

L'automne sera aussi marquée par une nouvelle **[Retraite de Yoga et Méditation du 25 au 27 septembre](http://www.yogapourtous.ca/retraite_de_yoga_672.htm)** (http://www.yogapourtous.ca/retraite_de_yoga_672.htm) qui nous permettra de jeter les bases de notre « Transformation, Inspiration et lâcher-prise » amorcés dans notre cheminement en Yoga, ouvertes à tous, parents, futurs parents, pour être à nouveau inspirés par la force de la nature comme guide de notre pratique et s'offrir une pause bien méritée dans le rythme effréné de la rentrée scolaire .

D'ici là, je vous souhaite une merveilleuse fin d'année scolaire et d'excellentes vacances estivales, en souhaitant peut-être vous voir au [Yogathon du 13 juin dans Mirabel](http://yogathon.blogspot.com/) (<http://yogathon.blogspot.com/>) (pour nos lecteurs québécois) ou au [Yoga en Plein-air tout l'été](http://www.yogapourtous.ca/yoga_en_plein_air_208.htm) (http://www.yogapourtous.ca/yoga_en_plein_air_208.htm) sur le bord de la Rivière des Milles-Iles.

Et si, dans le confort de votre foyer ou lors de journées pluvieuses, il vous tente d'échanger sur le vaste et passionnant monde du Yoga, il me fait grand plaisir de vous inviter sur le tout nouveau [Forum Yogapourtous](http://yogapourtous.forumactif.net/) (<http://yogapourtous.forumactif.net/>), ouvert depuis peu, qui n'attend que votre participation !

Pour en savoir plus sur tous ces magnifiques projets n'hésitez pas à consulter notre site web www.yogapourtous.ca