

## Yoga créatif pour les enfants

### Yoga



### Danse



### Conte



Depuis quelques années l'enseignement du **yoga** s'adapte aux enfants. Cette activité permet à l'enfant d'apprendre à :

- prendre conscience de sa respiration
- se détendre, s'étirer
- se concentrer sur une posture des mains (mudra) du corps (en équilibre , en souplesse, assis, debout ou couché).

Le yoga développe l'adaptation de l'enfant aux situations nouvelles et

favorise l'apprentissage dans le calme et l'attention.



La **méditation** est une activité basée sur l'acceptation de rester assis et regarder ce qui nous passe par la tête.

La difficulté des enfants est de «rester en place»; par cette activité l'enfant comprend l'intérêt de s'arrêter de remuer, se recentrer car il en ressent les bienfaits, il se sent plus calme et serein. Les enfants qui pratiquent le yoga et la méditation se sentent mieux à l'école, plus à leur place, plus tranquilles et arrivent à se recentrer sur leur chaise ou pendant la récréation lorsqu'ils

ressentent le besoin d'être un peu seuls et en silence. Ils se concentrent plus facilement lors des exercices en classe et à la maison. Ils trouvent davantage de plaisir à lire, à échanger calmement avec les autres enfants et les adultes.



La **danse** est permet à l'enfant de :

- bouger librement,
- s'amuser en écoutant toutes sortes de musiques,
- suivre ou en proposer des mouvements à son partenaire ou au groupe
- développer son sens du rythme, son équilibre

Les enfants écoutent les sons et s'imprègnent des vibrations, percussions, et voix ; ils traduisent

ces sons en mouvements libres et développent ainsi leur créativité, la confiance en eux.



La **météo des émotions** est proposée en début de séance et les **contes** en fin de séance. A partir :

- du témoignage d'un fait à la maison ou à l'école,
- d'une émotion exprimée spontanément,

L'animatrice construit une histoire imaginaire; les enfants du groupe identifient l'émotion et nous cherchons ensemble une fin à l'histoire.

Parvenir à mettre des mots sur les émotions est un facteur extrêmement important du développement psychologique des enfants. Au début, la timidité et le vocabulaire rendent le témoignage laborieux. Avec l'entraînement, et grâce à l'écoute bienveillante des autres enfants, l'enfant qui s'exprime comprend mieux ce qui lui arrive, se sent soulagé, sait ce qu'il va faire après pour se sentir bien et rentre chez lui plus serein.



### **Horaires, lieu et tarif**

Horaires : le mercredi de 9 h à 10 h

Lieu : Centre social de la Rivière des Pluies - 111, rue Roger Payet - Place Louis Lagourgue – La Rivière des Pluies - 97438 SAINTE-MARIE

Tarif : la carte de 10 séances : 60 euros