

DU YOGA POUR ENFANT!

En ces temps de confinement vos enfants sortent peu et sont peut-être plus excités qu'à l'habitude! Pourquoi ne pas en profiter pour faire une séance de yoga? Beaucoup plus accessible qu'on peut le croire, le yoga a de multiples avantages, dont celui de canaliser leur énergie. Il aide également à développer le sens de l'équilibre (mental et physique), et leur permet de prendre conscience de leur propre corps dans l'espace. Voici un petit jeu que vous pouvez facilement mettre en place avec vos enfants afin d'initier une première séance de yoga!

Invente une posture :

Placez des images d'animaux devant vos enfants. Le but de l'activité est d'inventer des postures en lien avec différents animaux. Demandez à votre enfant de choisir un animal. Il doit alors inventer la posture de son choix. N'hésitez pas à le faire avec eux.

Quelques points à savoir :

- Le yoga s'enseigne souvent à travers des jeux : voyages fantastiques, contes ou histoires de magie ! Cela favorise la concentration, la détente et la confiance.
- Bien inspirer et expirer demeure très important pour bénéficier de tous les bienfaits du yoga.
- Plusieurs cours de yoga pour enfant sont disponibles sur Youtube et Facebook.
Exemple de ressource : www.monmomentmagique.com

Des idées de postures !

