Tout sur

L'INITIATION AU YOGA POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Océane

LES PILLIERS DU YOGA POUR ENFANTS

1. PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES POUR CRÉER UNE COMMUNAUTÉ UNIE.
2. APPRENDRE À CONNAÎTRE LES ÉMOTIONS ET À LES GÉRER
3. DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI ET DE CROYANCES POSITIVES
4. TRAVAILLER LA CONCENTRATION
5. CONSCIENCE DU CORPS ET DE LA RESPIRATION
6. LA MAJEURE PARTIE DE L'APPRENTISSAGE SE FAIT PAR LE BIAIS DE JEUX AMUSANTS

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ? POUR APPRENDRE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE QUE :

UN ESPRIT CALME EST PUISSANT

IL EST IMPORTANT POUR NOTRE BONHEUR D'AVOIR UNE BONNE COMMUNAUTÉ ET DE BONS AMIS

LE CORPS EST NOTRE VÉHICULE ET NOUS DEVONS EN PRENDRE SOIN

COMPRENDRE ET SAVOIR COMMENT GÉRER LES ÉMOTIONS APPORTE LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

LA RESPIRATION EST UN OUTIL DE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

LA CONCENTRATION PEUT ÊTRE TRAVAILLÉE, DÉVELOPPÉE ET RÉALISÉE AFIN D'ATTEINDRE LES OBJECTIFS

ILS ONT UN GRAND POTENTIEL ET QUE LEURS RÊVES SONT RÉALISABLES

EN PRENANT SOIN DU MONDE QUI NOUS ENTOURE, DE LA NATURE ET DES GENS, NOUS CONTRIBUONS À UN MONDE MEILLEUR.

LES ENFANTS SONT TRÈS CURIEUX ET ADORENT LE YOGA

LES CLASSES

Nous commençons chaque cours en nous demandant mutuellement « Comment vas-tu ? ». C'est un moment très important. Tout le monde écoute lorsque l'un des enfants a la parole, et si quelqu'un passe une journée difficile, nous lui demandons « De quoi as-tu besoin, comment pouvons-nous t'aider, comment pouvons-nous faire en sorte que tu termines la classe de meilleure humeur que tu ne l'as commencée ?” Cela semble banale, mais une simple question peut faire une énorme différence. Les enfants s'habituent à écouter les autres et à faire preuve d'empathie. Chaque semaine, ils se soutiennent davantage, contre vents et marées. Honnêtement, le pouvoir de ce moment est énorme. Grâce à cet instant, les enfants savent qu'ils ont une communauté sur laquelle ils peuvent compter, que personne ne les jugera ou ne les embêtera, bien au contraire. Ils savent qu'ils peuvent venir tels qu'ils sont, renverser leur humeur ou la renforcer, grâce au soutien de leurs pairs. N'est-ce pas ce dont tout être humain a besoin ?

Chaque semaine, nous abordons un thème différent : la gratitude, les émotions, le corps, la respiration, et nous abordons toujours le sujet par le biais de conversations, de jeux ou par d'autres moyens tels que l'écriture consciente. J'essaie de faire en sorte que tout soit amusant, car je veux que les élèves s'amusent beaucoup. Nous animons toujours les cours avec de la musique et nous aimons jouer avec des cartes de yoga, écrire des affirmations positives ou même créer des jeux !

Il est très important de se rappeler qu'aussi jeunes qu'ils soient, ils ont beaucoup de choses à faire dans leur monde et ils ont besoin de savoir qu'ils peuvent coopérer.

Mon intention

Que chaque école propose une initiation au yoga, afin que les enfants puissent découvrir dès leur plus jeune âge comment prendre soin d'eux émotionnellement et physiquement, et développer la force mentale nécessaire pour vivre pleinement dans le respect de leur monde intérieur et du monde qui les entoure ! Chaque enfant a un potentiel énorme, et le stress ou le doute sont des obstacles que nous pouvons lever en cultivant des esprits calmes, pleins de confiance, de compassion et de bonheur !

Merci !