

TAPIS YOGA

Ref: 88507, 85615,
79159**Développer la conscience du corps et la concentration**

L'esprit des enfants sont remplis d'informations, de commentaires, de questionnements incessants. Ce bavardage mental ne s'arrête que lorsqu'ils peuvent se concentrer et garder leur focus sur quelque chose pendant une période plus ou moins longue en fonction de leur capacité de concentration.

Le yoga propose d'abord un travail corporel. Chaque posture va exercer une attention sur un groupe de muscles ciblés. Ce qui permet à l'enfant, au fur et à mesure de sa pratique, de développer son observation et son attention. Même en jouant au yoga, être concentré sur son corps permet de l'habiter et laisse de la place à une pensée créative.

Les bienfaits physiques du yoga pour les enfants

- Renforce et assouplit muscles
- Assouplit la colonne vertébrale
- Développe l'endurance
- Développe la persévérance
- Stimule les différents systèmes du corps
- Renforce le système immunitaire
- Stimule l'énergie du corps

Par le jeu, en observant son corps, l'enfant va apprendre à le connaître. Il peut distinguer les différents os et muscles qui constituent sa charpente. Il découvre dans l'effort des muscles dont il n'avait pas conscience. Il permet aussi de développer au delà du schéma corporel, la coordination.

Le yoga à l'école

Dans l'idéal, un cours de yoga hebdomadaire à l'école permettrait de:

- Développer la concentration
- Développer sa capacité d'observation
- Développer son attention
- Être capable de se calmer en cas de situation stressante
- Relâcher les tensions musculaires
- Ralentir le bavardage mental



YOGA RUG

Ref: 88507, 85615,
79159

Develop body awareness and concentration

Children's minds are filled with information, comments, incessant questioning. This mental chatter only stops when they can concentrate and keep their focus on something for a longer or shorter period depending on their ability to concentrate.

Yoga first offers body work. Each posture will exercise attention on a group of targeted muscles. This allows the child, as he practices, to develop his observation and his attention. Even when playing yoga, being focused on your body allows you to inhabit it and leaves room for creative thinking.

The physical benefits of yoga for children

- Strengthens and softens muscles
- Softens the spine
- Develop endurance
- Develop perseverance
- Stimulates the different systems of the body
- Strengthens the immune system
- Stimulates the energy of the body

Through play, by observing his body, the child will get to know him. He can distinguish the different bones and muscles that make up his frame. He discovers in the effort of the muscles of which he was not aware. It also makes it possible to develop, beyond the body diagram, coordination.

School yoga

Ideally, a weekly yoga class at school would:

- Develop concentration
- Develop your observation capacity
- Develop your attention
- Being able to calm down in a stressful situation
- Release muscle tension
- Slow down the mental chatter

