

Cordemais, le 24 février 2022

PAUSE Détente sur le temps méridien

À l'initiative de la commune, les élèves de l'école Pierre et Marie Curie ont le plaisir de découvrir les bienfaits du yoga avec Magali JOBIN, professeure de yoga enfant et fondatrice de YOGALI. Le temps méridien se transforme ainsi en temps de découverte et de sérénité.

Posture, respiration, souplesse, apaisement, concentration... les bienfaits du yoga sont nombreux. Alors, pourquoi ne pas en profiter dès le plus jeune âge ?

Profiter des bienfaits de la pratique

Pendant trois semaines, des séances de yoga sont proposées aux élèves de la moyenne section au CM2, sur inscription. Les séances sont dispensées par classe, sous la forme d'ateliers de 35 à 40 minutes. Au programme : jeux, travail des postures, prise de conscience du corps et de la respiration.

Pour initier les plus jeunes à cette pratique ancestrale, il faut bien entendu s'adapter. Ainsi, en fonction des âges, les séances sont modulées. « *Ce qui change, c'est notamment le discours que l'on porte sur les postures. Pour les plus petits, par exemple, on intègre les postures sous la forme d'histoires* », précise Magali JOBIN.

Prendre du temps pour soi

Les ateliers se déroulent de façon à laisser de la place à l'entraide et à la cohésion de groupe. Certaines postures sont faites à plusieurs et les enfants sont encouragés à se donner des conseils et à s'entraider.

Si ces séances sont l'occasion de se détendre, elles sont également un temps d'amusement ! Le yoga a souvent la réputation d'être un enchaînement de postures difficiles. Mais l'important, pendant ces séances, c'est que les enfants se concentrent sur leurs ressentis, tout en s'amusant et en prenant du plaisir.

« *Dès le plus jeune âge, le yoga permet de développer la confiance et l'estime de soi* », explique Magali JOBIN. « *Il est l'occasion pour chacun de s'exprimer et de s'épanouir à sa façon. Ce que la découverte du yoga permet de transmettre aux enfants, c'est l'idée qu'on a le droit de prendre du temps pour soi, que c'est quelque chose de normal et non pas d'exceptionnel* » conclut-elle.

