

Informations sur le club de Yoga pour enfants

Enseignante d'EPS (Education Physique et sportive) au collège Robert le Frison j'anime le club de YOGA pour enfants, 2 fois par semaine.

Je suis formée par l'association RYE (Recherche en Yoga dans l'Education). Les cours de yoga pour enfants que je propose sont inspirés et guidés par les techniques du RYE initiées par Micheline Flak, l'une des figures pionnières du yoga en France.

Ces techniques s'inspirent du yoga des origines en s'appuyant notamment sur les six premières étapes de l'échelle de Patanjali, premier sage à avoir codifié par écrit les grands principes du yoga.

1. vivre ensemble. Développer la relation aux autres
2. l'hygiène personnelle. Eliminer les toxines et les pensées négatives
3. pratique des postures
4. bien respirer. Prendre conscience de son souffle
5. se détendre, calmer les émotions
6. savoir faire attention et se concentrer. Apprendre à apprendre

Néanmoins, les exercices mis au point ne nécessitent aucune référence ou adhésion à une philosophie ou à une croyance particulière. Par ailleurs, ils s'adaptent à tous les âges, de la maternelle à l'université.

Formée aux techniques du RYE, mon objectif est d'aider les enfants à se relaxer, se concentrer, prendre confiance en eux, améliorer leur rapport à l'autre, stimuler leur énergie ou au contraire la calmer.

En 2013, le RYE a reçu l'agrément du ministère de l'Education Nationale, au titre de son concours à l'enseignement public. Cet agrément permet aux personnes formées par le RYE de devenir des partenaires privilégiés des établissements scolaires.

Pour plus d'informations, voici le lien internet : <http://rye.yoga.fr>

Je vous attends sur le tapis, le mardi et le jeudi de 13h à 13h50, pour pratiquer dans la salle des fêtes de Cassel..

Mme JOUINEAU