

Le yoga s'invite à l'école en CPc !!!

Nous pratiquons régulièrement le yoga en classe mais aussi avec un professeur en salle des conférences.

Nous sommes très concentrés et apprécions énormément ce temps où nous nous recentrons sur nos émotions et apprenons à les maîtriser.

La pratique du yoga à l'école apporte aux enfants de nombreux bénéfices.

On peut facilement évoquer la concentration, une meilleure gestion de leur émotion, du stress ou le développement d'une plus grande confiance en soi.

C'est une réponse efficace au stress, aux distractions et autres éléments qui perturbent leur attention et bien sûr nuisent à l'apprentissage et à leur bien-être.



Le développement de l'attention et la concentration si utile à l'apprentissage

Un enfant pleinement attentif sera à même de développer et consolider ses apprentissages, de mieux apprendre de manière générale.



Se concentrer et se débarrasser de toute distraction

Le yoga va aider l'enfant à développer sa capacité à se concentrer, à gérer ses pensées, par conséquent à apprendre. L'attention est tout d'abord le fait d'être pleinement dans l'instant, être là en étant fondamentalement conscient.

L'enseignement de la pleine conscience aide les enfants à être bien plus attentif et apte à se protéger des nombreuses distractions.

De nombreux exercices et techniques sont ainsi proposés en classe pour se recentrer, favoriser un retour au calme, acquérir un état d'attention et être ainsi réceptif à toutes sortes d'apprentissages.



