

# Les classes Espace Yoga

## YOGA JEUNES (6-12 ANS)

Les bienfaits du yoga sont aujourd'hui scientifiquement prouvés. Les exercices de Yoga agissent sur le corps physique mais aussi sur les facultés du mental et de l'esprit. Les recherches démontrent que le yoga agit principalement sur le système endocrinien et l'équilibre du système nerveux. En yoga tous les mouvements sont lents et graduels, ils tiennent compte des rythmes respiratoires et des besoins de repos. L'effet le plus tangible des exercices étant l'accroissement de l'apport d'oxygène aux cellules du cerveau par une meilleure circulation sanguine. Parmi tous les bienfaits évoqués chez les enfants qui pratiquent le Yoga en voici quelques uns:

- une augmentation de la concentration par dynamisation des zones cérébrales.
- une adaptabilité au changement.
- une meilleure estime de soi.
- une diminution de l'anxiété en calmant le système nerveux.
- une action reconstituante sur le cerveau favorisant un repos réparateur.
- un accroissement du courage et de l'affirmation.
- une conscience du corps dans l'espace.
- une meilleure stabilité émotionnelle et physique.
- une augmentation de l'efficacité respiratoire.
- une flexibilité dans le corps mais aussi dans le comportement au quotidien.
- une prévention des mauvaises habitudes posturales.
- un assouplissement de la colonne vertébrale.
- une stimulation de tous les organes internes maintenant un bel équilibre santé.
- un développement progressif de la symétrie du corps.

Tout cela...en s'amusant!!☺☺