



LE YOGA

Intérêt pédagogique de cette activité

Le yoga a pour objectif de mettre en place des pratiques pédagogiques nouvelles visant **le bien-être du jeune enfant, sa santé physique et psychique.**

La pratique du yoga améliore l'**attention** et **le sens de l'équilibre**, aide à conserver **une bonne flexibilité** et **développe la force physique.**

Présenté de façon ludique en symbolisant des animaux par exemple, le Yoga permet aux enfants d'assimiler différentes postures qui leur permettent :

- **de favoriser la conscience de leur schéma corporel (dissociation des différentes parties du corps)**
- **de canaliser leur énergie ; découvrir ses ressources et ses besoins (respiration, attention, détente, bien-être...)**
- **d'améliorer leur concentration**
- **de leur apporter confiance et assurance**
- **de travailler leur relation aux autres : le « vivre ensemble ».**