

Le yoga vu par les enfants :

Qu'est-ce que cela t'apporte de faire du yoga ?

Léon : Le yoga me fait du bien, ça me repose à la maison. Je sens et je reste calme grâce au yoga. Ici, je fais la position du cobra.



Maxence 9 ans : Le yoga me donne beaucoup de calme et de patience. Ça m'apporte de la gentillesse et de la joie.

J'aime refaire des exercices à la maison et ma position préférée cette année a été le corbeau. Au yoga, Carole nous donne aussi des « truc » pour aller mieux ou pour garder la concentration. Avant les évaluations, je fais un « mudra » que j'ai choisi (c'est une position avec les mains et les doigts) et cela m'aide en me concentrant sur ma respiration.

Arnaud 11ans ½ : Ca m'apporte du calme m'énerver. Cela m'aide aussi à mieux des trucs pour moins m'énerver. Ici, je



pour être plus Zen et moins comprendre les autres. J'apprends fais la position de la tortue.



Martin 11ans ½ : Quand j'ai des soucis ou des ennuis cela m'aide. Aussi quand j'ai des évaluations à l'école, je fais la position du « mudra » avant les évaluations et cela m'aide à

me concentrer. Ici, je fais la position du chat.



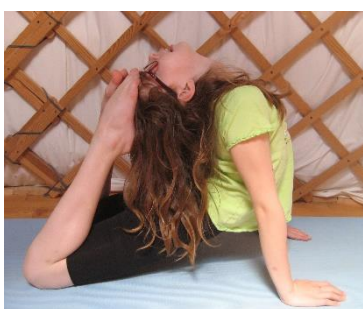
Céleste 8 ans : Des fois, je fais du yoga avec ma maman. Ça rend plus calme. Ici, je me prépare pour rouler en arrière pour faire le phoque.



Paul 7 ans : Des fois, je fais du yoga tout seul sur mon tapis bleu. J'aime bien venir ici dans la yourte, je me sens bien dans mon corps.

Roxane & Lucia dans la position du « scorpion royal »

Jessica & Lucia pour le pont



Lou en papillon.



Nils & Jessica : « deux tortues dans un œuf »



Lucia et **Franziska** position à deux « le bateau à rame »

