

# YOGA pour les ADOLESCENTS

## de 11 à 16 ans

### Pourquoi proposer du yoga aux adolescents ?

Proposer une activité « Yoga » pour son « ado » peut paraître étonnant. En Inde, il fut introduit très tôt chez les jeunes pour établir les bases de la force physique, mentale et émotionnelle, et favoriser la confiance et l'équilibre. À cette période charnière de la vie, où l'on quitte petit à petit la peau d'un enfant, pour se vêtir progressivement de celle d'un adulte en devenir, les besoins et préoccupations des adolescents sont nombreux.

Formée à la transmission du yoga pour ce jeune public (enfants et adolescents), les séances que je propose visent à accompagner cette transition et œuvrent positivement à la fois sur l'aspect postural, énergétique, et psychique.



### Les objectifs visés pour les adolescents :

- Favoriser un meilleur équilibre émotionnel (le yoga permet de canaliser leur hypersensibilité, leur offre un espace pour s'accueillir tels qu'ils sont, sans jugement, sans esprit de compétition) et apprendre à prendre du recul.
- Développer une conscience plus subtile de la respiration.
- S'insérer dans un groupe, ce qui favorise la confiance en soi, et le plaisir d'être ensemble.
- Mieux se concentrer et développer leurs capacités d'attention et de mémorisation
- Apprendre à décompresser et à diminuer leur stress et leurs tensions.

## Le déroulement d'une séance :

- Un cadre avec un rituel de début et de fin,
- Un travail sur la rééducation posturale : nombreux exercices corporels axés sur le redressement du dos, le tonus musculaire et l'assouplissement articulaire,
- Des réalisations et créations d'enchaînements en dynamique (endurance et coordination), alternés avec des moments de détente,
- Exercices de respiration,
- Temps d'écoute et de parole,
- Relaxation.



## Durée des cours

45mn les lundis de 13h15 à 14h sur le temps de la pause méridienne. Il y aura 25 cours dans l'année. Les cours débuteront le **lundi 23 septembre 2024**.

Bulletin d'inscription à compléter avant le 25 août et à retourner accompagné du règlement à l'adresse suivante :

**Collège Saint-Joseph**

**15 rue du Capitaine Soyer**

**93310 Le Pré-Saint-Gervais**

Je soussigné(e) : .....

Souhaite que mon enfant (Niveau à préciser) :

Participe à l'atelier yoga.

Adresse **courriel** parents : .....

Le tarif annuel est de 220 euros auquel s'ajoute une cotisation de 10 euros à la structure soit un total de 230 euros pour 25 séances.

Ci-joint un chèque de 230 euros à l'ordre de Compagnie Bloom.

**Esther Sironneau**