



# Le yoga pour les enfants

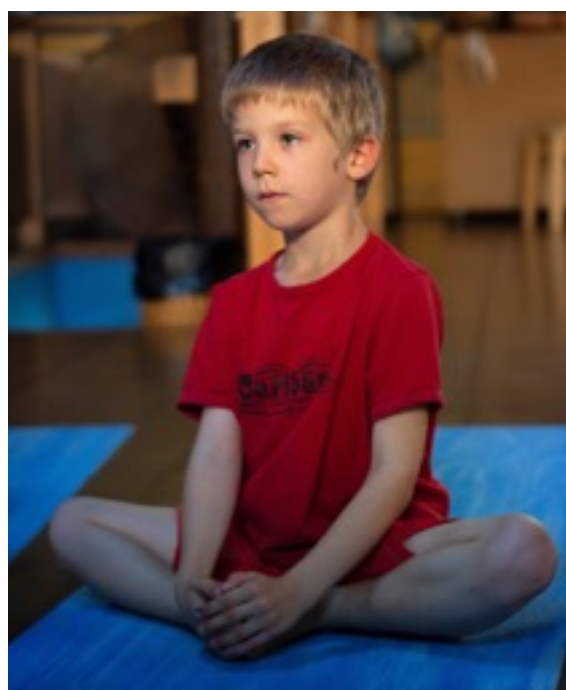
## avec l'association Surya sous les toits



### योग

Crée en 2011, Surya sous les toits est une association qui promeut la pratique du yoga par les enfants.

Né en Inde il y a plusieurs millénaires, le Yoga est une méthode de réalisation de soi-même. Sa philosophie figure dans des textes qui exposent les principes d'une sagesse de vie, applicables par tous et en tous lieux.







Le yoga se base sur un système millénaire élaboré en Inde. Il contient des exercices physiques, ainsi que des techniques de respiration et de relaxation qui renforcent le corps et aident à harmoniser le système nerveux et endocrinien en structurant le système muscles-squelette.

Surya sous les toits est une association qui promeut la pratique du yoga par les enfants. Le yoga pour les enfants, adapté à l'âge et au dynamisme de l'enfant, favorise le développement holistique.

La pratique du yoga leur procure force, agilité et souplesse. Elle favorise une meilleure connaissance de son corps (schéma corporel, respiration, éveil sensoriel) et de sa personne (pulsions, représentations mentales, émotions). De plus le Yoga permet de renforcer le système respiratoire. Il stimule la joie de vivre, la concentration et développe la conscience de soi dans une atmosphère non-compétitive. Il permet une harmonisation des énergies sensorielles et procure un état de calme intérieur utile pour la mémorisation et pour l'écoute. Autant de précieux conseils pour mieux gérer le stress et les défis dans la vie des enfants.

