

Zen attitude à l'école Du yoga avant ou après la cantine

> **Du yoga pour calmer les enfants : un remède efficace. Marie-Pierre Jacquin et Claudine Bonno enseignent avec succès la décontraction et la concentration, le midi ou le soir après l'école.**



"Au début ils voulaient tous ouvrir leur chakra, comme dans le film "Un indien dans la ville" !", explique Marie-Pierre Jacquin, intervenante dans les écoles dans le cadre du CEL (contrat éducatif local). Depuis qu'elle a commencé l'initiation au yoga, elle a pu constater de nombreux progrès chez les enfants qui assistent régulièrement à ses cours. Les enseignants trouvent d'ailleurs leurs élèves plus détendus après les séances.

Elles sont deux, formées entre autres par le RYE (groupe de Recherche de Yoga à l'Education), à enseigner le yoga aux enfants, sur le temps du midi ou le soir après l'école : Claudine Bonno, de l'association "Océane" (dans les écoles maternelles de Larveur et de Jacques Prévert) et Marie-Pierre Jacquin de l'association "Les enfants d'à bord", dans les établissements de Kerfichant et de Bisson.

Le travail de la respiration

Ces cours réalisés sur le temps périscolaire apprennent aux enfants quelques notions très simples de yoga : bien respirer, se détendre, se concentrer et garder une pensée positive en toutes situations. Claudine qui travaille essentiellement avec les maternelles, essaie, par exemple, de leur faire prendre conscience de leur respiration en posant un ours en peluche sur leur ventre lorsqu'ils sont allongés.