

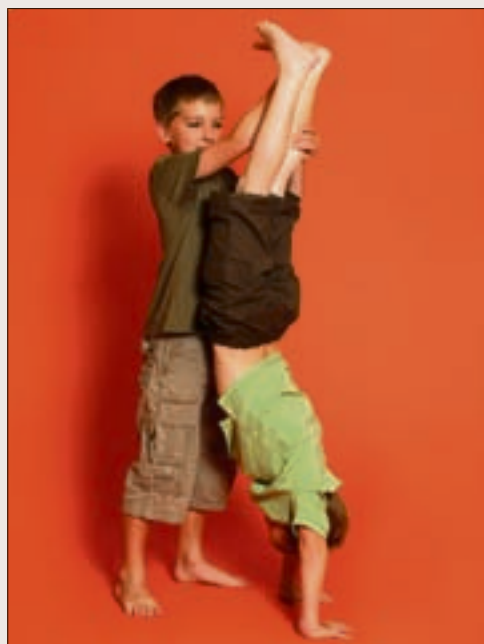
Le Yoga, ce n'est pas que pour les grands!

Donner des cours de yoga aux plus jeunes demande d'adapter les programmes, de se mettre au niveau des enfants et de savoir capter leur attention. Ce que sait faire avec beaucoup de finesse Miranda Mattig Kumar, directrice du Centre Pilates and Yoga Fit for Life.

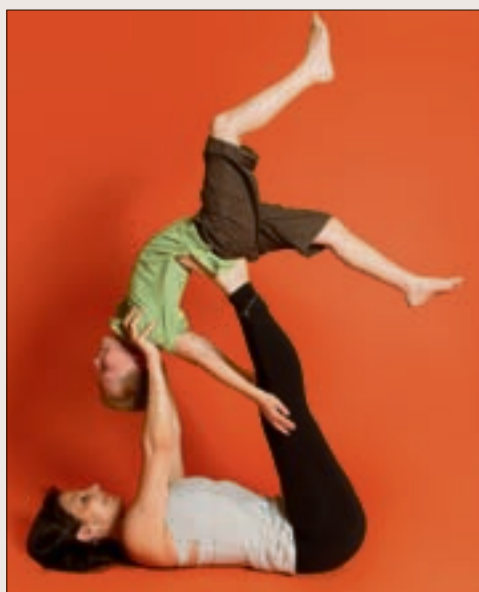
C'est tout heureuse que cette dernière montre à ses élèves, outillée de son iPad, l'application «Yoga For Kids» nouvellement mise au point: une façon originale d'initier les plus jeunes à l'art du Yoga. Avec des images colorées et pétillantes, les postures de cette discipline millénaire sont réalisées par les enfants eux-mêmes, seuls ou en compagnie de camarades. «Je reprends les mêmes poses que celles faites avec les adultes, mais avec une approche différente. Pour les petits, c'est plus facile et surtout plus rigolo», explique Miranda. En effet, beaucoup de figures ont des noms d'animaux tels que «la posture du chien tête en bas». Ce qui amuse beaucoup les enfants. «Pour les bouts-de-chou, nous abordons le yoga sous forme de contes qui se passent le plus souvent à la ferme. La posture du coq ou du paon, par exemple, y trouvent aisément une place», relève la directrice.

Bien des avantages

Mais les bienfaits du yoga pour enfants ne s'arrêtent pas là: les exercices développent la souplesse, mais aussi la confiance, de par certaines postures acrobatiques qui



► **Prise de conscience des gestes.**



► **Développer la connexion au corps.**

amènent à une prise de conscience de ses gestes. «Autant les jeunes sont cérébraux, autant la connexion à leur corps est peu développée. La jeune génération ne bouge tout simplement pas assez», constate l'équipe des professeurs. Développer cette connexion favorise également la détente, la concentration et stimule la créativité. «Nous essayons de rendre les enfants inventifs, en leur suggérant aussi d'imaginer des postures bien à eux», explique Miranda.

Un cadre convivial

Les cours donnés par la jeune femme passionnée sont volontairement organisés par petits groupes. «Les enfants communiquent mieux entre eux et s'aident mutuellement. Personne n'est mis à l'écart». Et de constater: «Une telle énergie s'en dégage! Les bambins arrivent fatigués. Ils repartent d'ici rechargés, heureux d'avoir pu se libérer de leurs tensions». Un vrai succès que la directrice explique très clairement: «Le yoga pour enfants est une activité qui exige moins de discipline que d'autres». L'aspect ludique est donc fortement privilégié. «Dans le plaisir du jeu, les enfants apprennent et progressent plus vite», précise le professeur, qui met un point d'honneur à s'adapter aux besoins de

sa jeune clientèle. Au-delà de tous ces aspects, ces cours apportent un véritable art de vivre, ainsi qu'une philosophie de vie qui montre qu'atteindre ses objectifs est possible si l'on sait se montrer patient.

Spécialisation

Pour enseigner le yoga aux enfants, le Centre Pilates and Yoga Fit for Life prodigue aussi une spécialisation destinée aux professeurs de yoga, aux professeurs d'écoles ou encore aux éducatrices qui veulent se consacrer à cet enseignement. Les cours sont adaptés en fonction des diverses tranches d'âges, soit de 3 à 5 ans, de 5 à 8 ans et de 8 à 12 ans. ■

Esther Ackermann

Pilates & Yoga Fit for Life
4, rue de l'Est – 1207 Genève
Tél. +41 79 602 08 56
www.pilates-fitforlife.com



► **Les exercices développent la souplesse.**

GROS PLAN

Pilates & Yoga Fit for Life propose de surcroît des cours de yoga et de Pilates de haute qualité en petits groupes, privés et semi-privés. Lors de la première séance, une analyse posturale et une évaluation personnelle complète sont effectuées. Cela est primordial pour constater quels muscles sont atrophiés et lesquels ont besoin d'être renforcés. Vous bénéficiez également d'une introduction privée à la méthode Pilates. L'institut propose également une formation de Pilates et Power Yoga de haut niveau d'une durée d'un an, où vous apprendrez à appliquer des programmes efficaces pour chaque type postural.