



Informations à savoir pour comprendre le bon fonctionnement en classe

Pour vous, chers(es) professeurs(es), notre but est d'alléger votre rôle de guide lors des présentations que vous ferez en classe ou ailleurs. Pour que vous puissiez vous aussi bénéficier, soit en tant qu'observateur ou participant, de ce moment méditatif et/ou plus actif si vous faites le yoga.

Il est important de créer une ambiance propice au calme. Vous pouvez fermer les lumières. Commencer à parler à vos élèves d'une façon douce et présentez de ce que vous allez vivre ensemble. Vous pouvez leur expliquer les bienfaits que cette pratique peut leur apporter.

- Diminution du stress
- Retour au calme
- Être plus ouvert
- Avoir une meilleure gestion de leurs émotions
- Améliorer leurs relations et communications entre eux
- La bienveillance
- Le respect d'eux-mêmes et des autres
- La conscience de son corps
- La confiance globale
- La concentration
- La paix intérieure
- La joie
- Prendre conscience de leur respiration

Ce qui pour nous est vraiment important est de ne pas forcer les enfants à suivre exactement les consignes de la méditation. Tant que l'élève ne dérange pas le groupe, il peut le vivre à sa façon. Si l'élève fait un retour au calme, c'est déjà très bénéfique pour lui, le fait de lui laisser cet espace de liberté lui ouvre une porte de son écoute personnelle. Ce qui peut aider est d'expliquer de ne pas aller dans la bulle de l'autre, donc vous pouvez donner un exemple à l'aide des bras, tout dépendamment de l'espace que vous avez. L'objectif est de délimiter avec les élèves la bulle qu'ils se doivent de respecter lors de l'exercice.

Pour toutes questions ou commentaires n'hésitez pas à communiquer avec nous :
En utilisant la section commentaires sous chacun des cours présentés.
Par courriel : info@suni-yoga.com

Catherine et Simon