

Maître Yoga tu suivras



MINI YOGIS Le yoga fait fureur chez les adultes, intarissables sur ses bienfaits relaxants pour le corps et l'esprit. Bonne nouvelle, les enfants peuvent désormais aussi en profiter, dans des cours taillés à leur mesure. Plus ludiques, ceux-ci sont également adaptés aux besoins des différentes tranches d'âge. Tour d'horizon. PAR SYLVIE ULMANN

Marilyn Decrey enseigne le yoga aux enfants depuis une dizaine d'années à Arconciel, dans le canton de Fribourg. Elle n'est pas tombée dans cette spécialité par hasard : formée pour transmettre cette discipline aux adultes, cette mère de trois petits de 7, 5 et 2 ans a eu envie de partager son savoir avec eux. Un désir qui l'a amenée à suivre un enseignement spécifique, le RYE (pour Recherche sur le Yoga dans l'Education), où elle a appris à l'adapter aux enfants et adolescents d'âge scolaire. Car on n'enseigne pas cette discipline millénaire de la même façon à toutes les tranches d'âge.

Un jeu d'enfant Avec les plus petits — de 6 mois à 2-3 ans —, les parents sont impliqués. Ensuite, dès 4 ans, ils sont capables de suivre des cours tout seuls. Ce qui change des leçons pour adultes ? Juliane Grisel, qui initie les petits au yoga notamment chez Yoga Fabrik à Neuchâtel, résume : « On garde les principes fondamentaux du yoga, mais on les adapte aux capacités de l'enfant : on prend le temps d'arriver sur son tapis, de revenir au calme mais plutôt en faisant un dessin, par exemple. On continue avec un moment de respiration, on passe aux postures, on les explore sous forme de jeux, et on termine par 2 à 3 minutes de relaxation. »

A chaque tranche d'âge ses spécificités : si, pour les plus petits, la découverte des postures s'effectue généralement via des thématiques liées aux animaux ou à la nature, Marilyn Decrey n'hésite pas, avec les 5 à 10 ans, à aborder des thématiques liées à ce qu'ils vivent au

quotidien, tels la confiance en soi ou l'apprentissage du vivre ensemble. Juliane Grisel abonde dans son sens, proposant pour sa part un travail sur les effets des postures : « Je leur demande laquelle ils choisiraient pour se calmer ou pour se donner de l'énergie », exemplifie-t-elle.

Progressivement, les enfants apprennent aussi à respirer — un point central dans le yoga, qui peut être difficile à intégrer même pour les adultes. « On l'aborde dans un premier temps en soufflant sur des objets — une bougie, par exemple — avant de travailler sur les inspirations-expirations avec les plus grands », précise Marilyn Decrey. Et pas question de zapper la case de la relaxation finale — le fameux *savasana*, pour les initiés —, qui ne dépasse toutefois pas les 2-3 minutes avant 12 ans.

Bienveillance envers soi-même « Avec le temps et la pratique, les enfants adhèrent petit à petit aux exercices de respiration et relaxation », résume Juliane Grisel. Seules

exceptions : attention aux postures sur la tête, qui demandent une compréhension très fine du corps et un bon équilibre, à la zone sacro-lombaire et à l'articulation de la hanche, car même si les enfants sont souples, ces zones sont encore fragiles.

Quid des ados ? Peuvent-ils suivre les mêmes cours que les adultes ? « Ils

sont souvent très fatigués », relève Juliane Grisel, qui recommande d'opter pour un cours spécifique ou une forme douce de yoga, comme le yin. Des pratiques qui leur permettent « tout à la fois de découvrir leur corps et de prendre conscience de leurs postures en douceur, comme de développer un sens de la bienveillance envers eux-mêmes », souligne-t-elle.

Côté matériel enfin, pas de gros investissement à prévoir : une tenue confortable (training + T-shirt) suffit. On pratique généralement pieds nus. Un T-shirt près du corps est recommandé de façon à ce que votre enfant ne soit pas embarrassé en effectuant un chien tête en bas ou toute autre inversion ! Les pulls à capuche sont à proscrire pour les mêmes raisons !

Des thèmes liés aux animaux ou à la nature

Pour réviser entre les cours

UN JEU DE CARTES

52 postures de yoga pour les enfants, par Emmanuelle Poliméni et Mélisande Luthringer (illustrations), Editions 365. Cinquante-deux postures faciles à réaliser en famille, pour une approche ludique.



UN LIVRE

Zen, un jeu d'enfant, par Lise Bilien et Elodie Garamond, Editions Flammarion. Des séquences pour toutes les humeurs et catégories d'âge, joliment illustrées par Soledad.



UNE APPLICATION

Yoga For Kids, par Daily Fitness. En anglais, mais pas besoin d'être un expert dans la langue de Shakespeare pour prendre la pose de l'arbre ou du bateau ! Gratuit, 0.99 dollar pour la version sans publicité. Sur l'App Store et Google Play.



YOGA POUR ENFANTS: LES BONNES ADRESSES

TOTEM URBAN CLIMBING

Vevey (VD) et Meyrin (GE)

Aux Totem Blocparks de Vevey et du tout nouveau centre de Meyrin, on privilégie une approche ludique pour les 6-11 ans, avec des thématiques intégrant des héros et héroïnes familiers, de Harry Potter à Elsa. Pour les 12-17 ans, on apprend les bases du yoga et on développe sa confiance en soi.

Combien ? 6-11 ans : 279 fr./semestre ; 12-17 ans : 329 fr./semestre
Rue Emma-Kammacher 7, 1217 Meyrin
Avenue Général-Guisan 60, 1800 Vevey
Tél. 022 995 94 23

totem.ch/kids

HAPPY YOGA

Lutry et Lausanne (VD)
Des cours pour les enfants et les ados et même des séries ciblées sur la préparation des examens sans stress, entre Lutry, Savuit et Lausanne.

Combien ? Paiement mensuelisé : 10 x 60 fr. ; tarif dégressif au semestre ou à l'année
Place du Temple 3, 1095 Lutry
Rue Principale, 1095 Lutry
Espace Sev52, 1004 Lausanne
happyyoga.ch

LA TÊTE EN L'AIR

Etoy (VD)
Dans le bel espace des Ateliers de la Côte (LAC), La Tête en l'air propose une multitude de cours enfants (et adultes !), dont du yoga pour les 3-5 ans et du yoga postnatal mère-enfant (jusqu'à 1 an).

Combien ? 425 fr./semestre ou 789 fr./année (1 cours/semaine)
Route de Pallatex 5
Tél. 079 364 21 12

lateteenlair.ch

AKASHA YOGA

Genève (GE)

Enseignante, Schua emmène ses petits yogis de 4 à 10 ans explorer les asanas sur les thèmes des plantes ou des animaux. Elle propose aussi des cours ciblés sur la motricité pour les plus petits (18 mois-4 ans) ainsi que des cours parents-enfants (2-6 ans).

Combien ? 15 fr./enfant, 23 fr./binôme parent-enfant
Rue de Savoie 4
Tél. 022 735 23 44

akashayoga.ch

ESPACE COLIBRI

Carouge (GE)

Pionnier dans le domaine du yoga pour les enfants dès 18 mois jusqu'à l'adolescence, le studio propose également des cours à suivre en famille.

Combien ? 450 fr. (6 mois) ; 830 fr. (12 mois)
Rue Louis-de-Montfalcon 6

espace-colibri.ch

BIEN AVEC SOI

Monthey (VS)

C'est sous forme d'ateliers mensuels que Sonia aborde le yoga pour les 7-11 ans. Pour les plus petits – dès 4 ans –, on pratique en famille. Pour les 7-11 ans, ce sont des ateliers mensuels avec des thématiques diverses durant lesquels postures de yoga, respiration, méditation, ateliers créatifs, jeux, ateliers de philosophie, etc. seront abordés.

Combien ? 25 fr./atelier ; 110 fr./5 ateliers
Rue du Château 4
Tél. 077 401 87 17

bienavecsoi.ch

YOGA SO HAM

Arconciel (FR)

Depuis 2017, Marilyn initie les enfants dès 4 ans au yoga dans sa salle à Arconciel. Elle propose différents niveaux : 4-7 ans et 8-12 ans, ainsi que des cours parent-enfant (de 6 mois à 2 ans, puis pour les 3-4 ans et les 5-10 ans).

Combien ? 4-7 ans : 17 fr./cours, 225 fr./1^{er} semestre, 315 fr./2^e semestre ; 8-14 ans : 20 fr./ 240 fr./380 fr.
Route de Treyvaux 2
Tél. 079 412 79 71

yoga-so-ham.com

FRI YOGA

Fribourg (FR)

Trois « niveaux » avec du yoga postnatal à pratiquer en binôme maman-bébé dès 6 semaines après l'accouchement. Ensuite, pour les 18 mois-4 ans, des cours thématiques sous forme de stages de 45 min où Junior et Juniorette apprennent à imiter les animaux. Même formule pour les 4-10 ans, toujours sous une forme ludique.

Combien ? 10 fr./cours ; 20 fr./formule famille
Rue Abbé-Bovet 4

friyoga.ch

GRAINES D'ATTENTION

Bulle (FR)

Tous les mercredis, Caroline Nizard, formée à la méthode « calme et attentif comme une grenouille », propose des cours de méditation et de yoga dédiés aux enfants (dès 4 ans) et aux ados.

Combien ? 320 fr./semestre
Salle Vibrance, rue du Moléson 45
Tél. 079 869 46 84

grainesdattention.com

YOG'ALTITUDE

Les Paccots (FR)

Tous les jeudis, Sarah Derivaz propose un cours « Maman & bébé/kids », un cours « Yoga kids » (5-7 ans) et un cours « Yoga kids/ados » (8-12 ans).

Combien ? 30 fr./cours ; 200 fr./trimestre
Route des Paccots 218
Tél. 076 488 33 20

yog-altitude.com

YOGAFABRIK

Neuchâtel (NE)

Outre les cours adultes, ces deux studios neuchâtelois proposent des cours de yoga pré- et postnatal ainsi que des leçons ciblées pour les petits de 4-6 ans ou 7-12 ans.

Combien ? 1^{er} semestre (15 cours) de 180 à 270 fr. ; 2^e semestre (20 cours) de 250 à 350 fr.
Studio Côte, chemin des Grands-Pins 6
Studio Seyon, rue du Seyon 9

yogafabrik.ch

STUDIO RÉÉQUILIBRE

Neuchâtel (NE)

Cours de yoga pour enfants de 4 à 10 ans et cours pour adolescents dès 12 ans.

Combien ? 240 fr./semestre
Rue des Moulins 21
Tél. 032 710 01 01

reequilibre.ch

CHEZ YOSEPHINE

Couvett (NE)

Cours de yoga pour les enfants de 7 à 13 ans tous les mercredis.

Combien ? 7-13 ans : 24 fr./cours, 240 fr./12 cours
Rue des Moulins 4
Tél. 076 201 55 69

chezjosephine.ch

ALAM NATURE & YOGA

Bressaucourt (JU)

Prendre conscience de son corps tout en améliorant sa souplesse, en apprenant à se détendre et en développant sa capacité à canaliser l'énergie et sa confiance en soi, tel est le voyage auquel Marion convie les 4-7 ans et 8-12 ans tout au long de l'année scolaire.

Combien ? 330 fr./semestre (22 cours)
Domaine du Pré sur l'Eau
Tél. 079 391 88 03

alam-natureyoga.ch

Dossier complet sur
loisirs.ch/yoga-enfant

PUBLICITÉ

La nouvelle Classe C.



La nouvelle Classe C.

Découvrez le design futuriste, des innovations numériques et de nombreux systèmes d'assistance à la conduite innovants, avec un nouveau niveau de confort. Prête à vous accompagner lors de vos vacances d'hiver

Réservez un essai.

