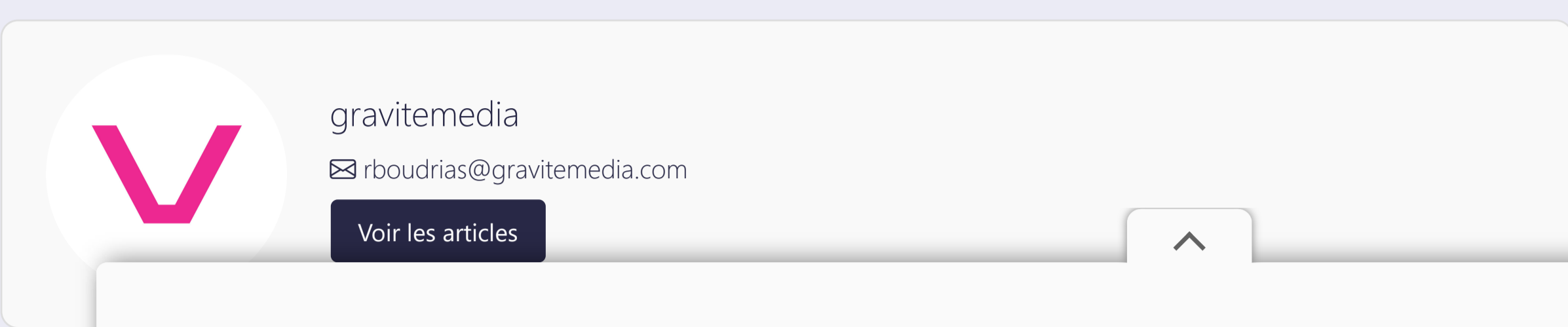


ACTIVITÉS CULTURELLES SAINTE-JULIE / VARENNES

gravitemedia 14 juin 2020 10h22 0 commentaires

Quand le yoga s'invite dans le monde des petits



Vous connaissez le yoga super héros? Le yoga au cirque ou celui de l'île aux pirates? Si vos enfants ont la bougeotte ou besoin de prendre une pause, le temps de mettre des mots sur leurs émotions, peut-être devriez-vous jeter un œil sur les capsules de Ginette Blanchard qui enseigne sa discipline à des jeunes de la MRC.

Géographe de formation, aménagiste retraitée, Ginette Blanchard enseigne aujourd'hui le yoga aux adultes comme aux plus petits. Comme bien des professeurs, elle a dû mettre en veille ses activités au début de la crise de la COVID-19. À un moment où, se disait-elle, la pratique du yoga pouvait être encore plus bénéfique dans le quotidien bousculé de ceux qui pratiquent cette discipline.

Afin de combler ce vide, elle a éalisé quelques vidéos dont certaines sont destinées à un jeune public. « Je me suis dit qu'il devait y avoir des parents à la maison qui ne savaient plus quoi faire, s'amuse-t-elle. Moi, je n'ai plus d'enfants à la maison, alors c'est la façon que j'ai trouvée de pouvoir les aider. »

Ces clips, vous pouvez les consulter dans la section Loisirs et culture du site de la municipalité de Verchères. Elles le seront également bientôt sur celui de Contrecoeur. Et bien entendu, même si le tout est adressé aux petits, toute la famille peut participer.

Accepter ses émotions

Qu'un enfant soit calme ou hyperactif, Mme Blanchard a trouvé un public réceptif auprès des filles et des garçons de 4 à 10 ans.

« Vous savez, c'est important d'adapter le yoga aux enfants, croit cette dernière. Il faut que ce soit thématique, comme ce que j'ai fait avec les superhéros. Je cherche des sujets qui les intéressent et je me suis énormément documentée. Quand nous pratiquons le Yoga voyage par exemple, je leur propose de faire la tour de Pise. Ce n'est pas le vrai nom de la posture, mais ça me permet d'illustrer et ça apporte un côté ludique. »

Parmi les bienfaits du yoga, Mme Blanchard croit que les enfants gagnent à apprendre à un jeune âge à bien respirer pour se calmer, entre autres, et le jeu fait partie de l'apprentissage.

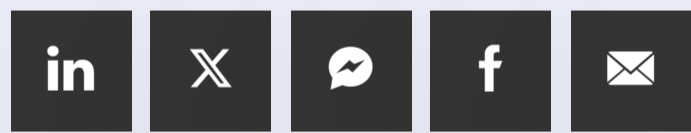
« Ça peut se faire par l'entremise d'un jeu de serpents et d'échelles, donne-t-elle en exemple. Quand tu tombes sur une case, tu dois faire la posture qui est illustrée! Sinon, il y a le jeu du « coin-coin » comme je l'appelle. Celui qu'on peut faire en pliant une feuille comme pour faire un petit livret qu'on manipule avec nos doigts. »

Pour la professeure, il est surtout important que les enfants apprennent à vivre et à accepter les émotions qui les habitent.

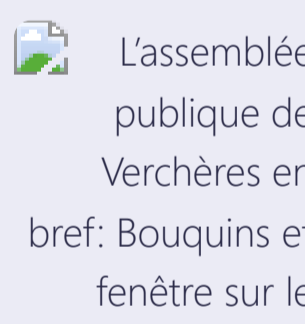
« Il faut qu'ils comprennent que c'est normal de ressentir des émotions comme la colère ou la tristesse. Il s'agit de savoir comment les évacuer et pour y arriver, il y a des postures qui peuvent nous aider. »

Pour visionner les capsules Yoga enfant, suivez les liens inclus [ici](#).

Pour visionner la capsule sur la gestion de la colère, cliquez [ici](#).



ARTICLE PRÉCÉDENT
Comment célébrerez-vous la fête nationale cette année?



ARTICLE SUIVANT →
L'assemblée publique de Verchères en bref: Bouquins et fenêtre sur le fleuve

🗨️ Votre avis nous intéresse

Tous les champs avec * sont obligatoires.

Commentaire *

Nom *

E-mail *

Site web

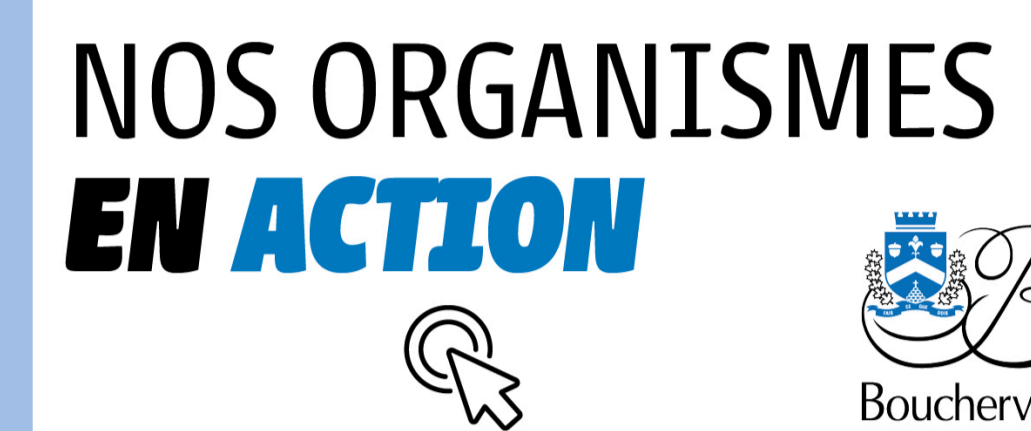
Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

Envoyer mon commentaire

INFOLETTRES

Restez informé de ce qui se passe chez nous. Recevez nos nouvelles locales chaque semaine!

S'ABONNER



ART DE VIVRE

Ivan Demidov rencontre ses admirateurs à Brossard

12 février 2026

L'attaquant du Canadien, la jeune sensation russe Ivan Demidov, a...

[Lire la suite](#)

ACTUALITÉS

Rémunération des élus de Boucherville : conseillers augmentés, maire gelé

12 février 2026

Alors que les conseillers municipaux de Boucherville ont vu leur...

[Lire la suite](#)

ACTUALITÉS

Varenes affiche sa solidarité aux travailleurs du PEQ

11 février 2026

L'annonce de l'abolition du Programme de l'expérience québécoise (PEQ) plonge...

[Lire la suite](#)

SOCIÉTÉ

Chemin de la Butte-aux-Renards: pas d'asphaltage avant 2027

11 février 2026

Dans le dossier des nombreux passages de camions chargés sur...

[Lire la suite](#)

ACTUALITÉS

6,55 M\$ pour la réfection de la rue de Normandie et du chemin d'Anjou

11 février 2026

La Ville de Boucherville s'apprête à lancer un important chantier...

[Lire la suite](#)