

## Grade School and High School Level

Yoga helps children at this age to develop balance, flexibility, and strength not only physically, but in all aspects of their lives. Learning to breathe and how to use their breath helps them stay calm in stressful or difficult situations such as prior to a test, a game, or a presentation. Yoga helps a person feel more centered, aware, and relaxed. Children today are under a lot of stress. Homework, pressure to compete, endless activities, busy parents, competitive sports – it all adds up. Different poses are beneficial in different ways, either instilling a sense of calm and balance, or a sense of strength and confidence. Studies have shown that yoga for kids leads to improved academic grades, better behaviour and increased self-esteem. Relaxation helps kids take time out, feel more grounded, centered and in tune with their bodies and their breath. A portion of the class can be devoted to discussing virtues, such as respect, friendliness, patience, compassion or practicing positive affirmations, changing negative thoughts into positive. Classes run 30 minutes.



**Postures help** support immune, respiratory, circulatory and digestive systems while strengthening the core muscles. Posture work also helps to tone the body, maintain joint mobility and flexibility, develop good posture, body awareness, coordination and balance.

**Breathing exercises** improve concentration, strengthen the abdominal muscles and balance energy levels.

**Relaxation techniques** bring clarity and stillness to the mind, help focus, concentration, and develop self-control.

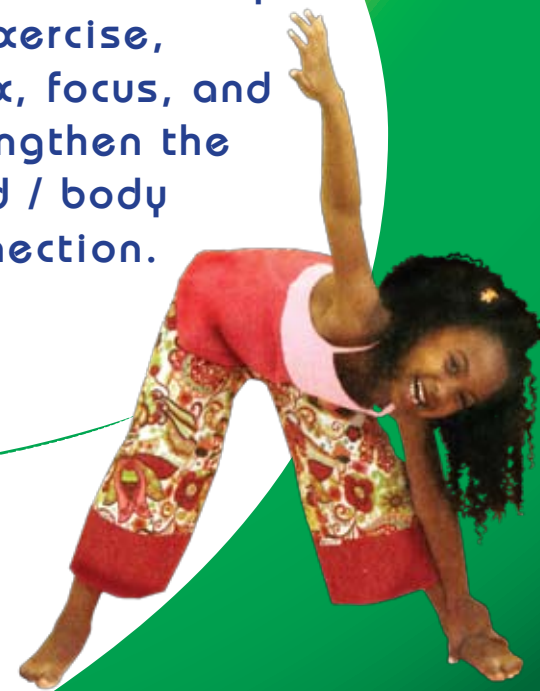
## Preschool Level:

At the preschool level, we play yoga! In our classes, children are animated and free-spirited as they make noise, act out stories, and pretend to be animals. By using nature and animal themed games, dance and song to stimulate the mind, the creative spirit and enhance health, children expand, explore and express their unique physical, emotional, mental and spiritual gifts. The children use their imagination and yoga postures to learn new vocabulary, develop motor and movement skills, and understand balance and relaxation through meditation and breath. Classes run 15-30 minutes.

Stephanie Sohan Aline Reizian  
514.655.1670 514.825.8296  
[www.lotus-fit.ca](http://www.lotus-fit.ca) [www.alineyoga.ca](http://www.alineyoga.ca)



Yoga  
is a natural,  
healthy and non-  
competitive way  
to exercise,  
relax, focus, and  
strengthen the  
mind / body  
connection.



## Enfants et adolescents :

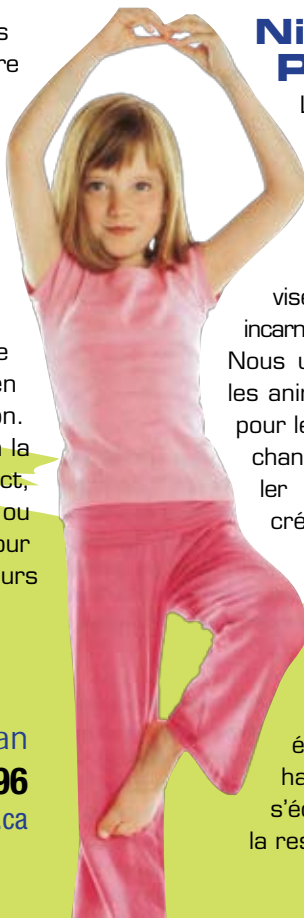
Le Yoga aide les enfants et les adolescents à développer leur équilibre, flexibilité et force d'un point de vue physique, mais aussi en ce qui a trait à tous les aspects de leur vie. Apprendre à respirer et bien maîtriser sa respiration leur permettra de rester calme dans des situations typiquement stressantes pour eux, telles que, avant un examen, un jeu compétitif de sport ou une présentation orale à l'école. Il ne faut pas négliger l'ampleur et la variété des préoccupations des enfants: Les devoirs, la compétition, les activités interminables, des parents occupés : tous ces éléments s'accumulent. Chaque posture a différents avantages, que cela soit pour donner un état d'esprit calme et équilibré, ou un sentiment de force et de confiance en soi. Selon des études, les enfants de cet âge qui suivent des cours de Yoga enregistrent de meilleures résultats à l'école et démontrent une meilleure confiance en soi. La relaxation permet aux enfants de se reposer, de se sentir plus solides, centrés et d'être en harmonie avec leurs corps et respiration. Une portion du cours peut être dédiée à la discussion des valeurs comme le respect, l'amabilité, la patience, la compassion ou la pratique des affirmations positives pour supprimer tout ce qui est négatif. Les cours sont d'une durée de 30 minutes.

Stephanie Sohan Aline Reizian  
514.655.1670 514.825.8296  
[www.lotus-fit.ca](http://www.lotus-fit.ca) [www.alineyoga.ca](http://www.alineyoga.ca)

**Une bonne posture** renforce le système immunitaire, respiratoire, aide à la circulation sanguine, la digestion et renforce les plus importants muscles du corps humain. Les exercices qui aident à corriger la posture aident aussi à raffermir les muscles, maintenir une bonne mobilité des joints et une bonne flexibilité. Ils développent ainsi une conscience du corps, une meilleure coordination et améliorent l'équilibre.

**Les exercices de respiration** améliorent la concentration, renforcent les muscles abdominaux et rééquilibrent l'énergie corporelle.

**Les techniques de relaxation** apportent une clarté d'esprit, ils aident ainsi à la concentration et développent un meilleur contrôle de soi.



## Niveau Préscolaire :

Le yoga pour enfants c'est amusant! Durant nos cours, les enfants sont animés et libres d'esprit, ils improvisent des histoires et incarnent différents animaux. Nous utilisons la nature et les animaux comme thèmes pour les jeux, la danse et les chansons pour stimuler l'esprit, encourager la créativité et améliorer la santé. Ainsi, les enfants élargissent, explorent et expriment leurs dons uniques physiques, émotionnels et intellectuels. Les jeunes utilisent leur imagination et les postures de yoga pour élargir leur vocabulaire et développer leurs habiletés motrices et physiques et apprennent à s'équilibrer et relaxer à travers la visualisation et la respiration.

# YOGA POUR ENFANTS

Yoga est une manière simple, saine, et non-compétitive de s'entraîner, relaxer, travailler sur sa concentration et renforcer le lien entre le corps et l'esprit.

