



A tester en cette période : du yoga pour favoriser la concentration!

publié le 19/03/2020

En complément de l'article rédigé par les professeurs d'EPS vous invitant à pratiquer une activité physique (mais toujours chez soi, dans le jardin, ou pas très loin de son domicile et avec son attestation !), voici un message de Mme Guilhem-Harant, professeure d'anglais au collège, mais aussi professeure agréée de yoga. En effet, il est important que les élèves passent plusieurs heures par jour à leur travail scolaire, mais il est indispensable de bouger et d'aérer. De plus, le yoga est reconnu pour favoriser la concentration.

Message de Mme Guilhem-Harant :

Je rebondis sur la publication des professeurs d'EPS sur le site du collège : <https://www.youtube.com/watch?v=yEm...>

En effet, les nouvelles modalités de travail nous obligent à rester plus de temps devant l'ordinateur. Passer des leçons en classe à des cours écrits prend beaucoup de temps, assis devant l'écran !

Alors, essayons d'organiser nos journées en variant les activités. Et vous aurez peut-être envie de vous initier au yoga. Voici deux liens sur le site du RYE dont je suis adhérente (Recherche sur le yoga dans l'Education) avec des exercices pour les enfants notamment, à faire en famille ou seul.

L'occasion de prendre de bonnes habitudes, n'est-ce pas !

<https://www.rye-yoga.fr/exercices/>

<https://www.rye-yoga.fr/project/deu...>

Bien sûr, YouTube fourmille de cours en ligne. Ne vous privez pas si vous trouvez un coach qui vous plait.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.