



Namasté

publié le 14/06/2021

Descriptif :

Le yoga au service des élèves

Cette année encore, un atelier de yoga a été proposé lors de la journée « Fête de la Science » en octobre dernier. Respirer est à la fois physiologique et spirituel !

D'autre part, mon collègue de Sciences Physiques m'a sollicitée pour accompagner des élèves de la classe dont il est professeur principal par le biais du yoga. C'est avec plaisir que nous avons mis en place un atelier sur plusieurs mois pour faire découvrir et pratiquer le **hatha yoga** à des élèves volontaires.

J'ai à cœur de transmettre davantage à nos élèves au sein du collège et à l'extérieur, persuadée que l'enchaînement de postures, les techniques de respiration et de relaxation propres au yoga peuvent les aider dans leurs apprentissages et dans leur vie d'adolescents. Je suis adhérente du RYE qui travaille en ce sens (Recherche sur le Yoga dans l'Education) et dès que l'occasion se présente, cette discipline qu'est le yoga rejoint mon enseignement de l'anglais.

Le dojo était inaccessible, nous avons réussi à nous regrouper dans une salle de classe aménagée puis au CDI grâce à l'accueil de la professeure documentaliste.

Plutôt que de détailler ce en quoi ces séances ont consisté, je partage avec émotion le retour fait par les élèves et remercie chaleureusement mes collègues et les élèves qui m'ont accordé leur confiance.

Namasté

Nathalie Guilhem

Prana Yoga Nat

« Les cours m'ont beaucoup détendue, juste à quelques moments c'était physique avec des courbatures après ! Une heure n'est pas suffisante, 1h30 serait plus adaptée. Professeure très bienveillante, elle nous aide à nous détendre, ses cours m'ont aidée à moins stresser et à mieux respirer » Alycia

« Je conseille à beaucoup de personnes de faire du yoga pour pouvoir sentir son corps. Moi, j'ai bien aimé le yoga, cela m'a fait respirer » Hugo

« Tout d'abord, je me suis inscrit dans un but de découverte, je ne pensais pas être stressé, je pensais bien me tenir et bien respirer. Grâce à vous, j'ai pris conscience de tout ça et je vous en remercie. Je me sens mieux dans mon corps et mon corps se sent mieux dans mon esprit. La détente de fin de cours était très intéressante et me faisait prendre conscience de l'utilité d'être bien en moi, de penser à mon futur, à mon passé, à ma place dans l'univers » Kilian

« Pour moi le yoga devait m'apporter de la détente et m'enlever le stress que je peux avoir dans la journée ou tout simplement suite à une situation inconfortable émotionnellement. Grâce au yoga et à Mme Guilhem, aujourd'hui quand je stresse, je pense à respirer profondément et à me détendre. Le yoga m'a apporté tout ce que j'attendais de lui. Il m'apaise quand j'en ai besoin et me donne aussi l'énergie dont j'ai besoin dans les moments où je suis fatigué. Merci beaucoup au yoga et à Mme Guilhem » Malo

« A la fin de chaque séance, nous sommes relaxées, nous avons appris beaucoup de choses et des techniques pour la vie quotidienne » Nyla et Elsa



**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.