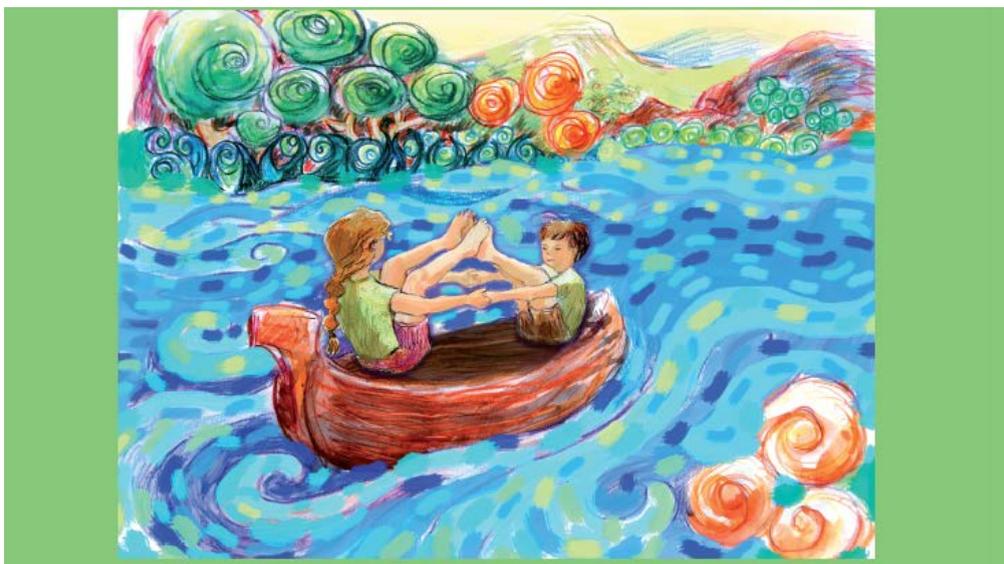


Un coffret pour apprendre le yoga aux enfants en s'amusant

Par Véronique Pueyo, [France Bleu Isère](#)
Dimanche 26 juin 2016 à 11:29



Des textes simples et des images pastel pour voyager en yoga - DR

"Voyages en yoga, pour les enfants, petits et grands", c'est le titre d'un coffret pour pratiquer le yoga en famille ou à l'école, et apprendre à développer la pleine conscience, dès l'enfance. Il est signé de l'Iséroise Nathalie Héraut.

Professeur de yoga depuis une quinzaine d'années, dans l'agglomération grenobloise (Isère), mère de famille, Nathalie Héraut a écrit ce livre pour faire part de son expérience auprès des enfants, mais a dû l'éditer à compte d'auteur, car au départ, aucun éditeur n'était convaincu. Pourtant, aujourd'hui, l'ouvrage semble avoir trouvé son public car une réédition est en cours.

Nathalie Héraut a voulu rendre accessible à tous un yoga simple et ludique

Le coffret comprend trois livrets, pour trois voyages en yoga. Il y a l'île magique pour retrouver ses trésors intérieurs, la roue des émotions pour les apprivoiser, les quatre cailloux du bonheur, pour la paix intérieure. On y trouve également quarante cartes illustrées de beaux dessins pastel. Le principe est simple : on pioche une carte et on construit sa séance, comme un chemin ou un mandala.



Le yoga, c'est rechercher l'unité du corps et de l'esprit

Le yoga apprend aux enfants à se centrer, s'ancrer. A l'école, cela permet de calmer les tensions, d'apaiser les conflits. "Quand on apprend cela tout petit, on le garde toute sa vie" explique Nathalie Héraut. A la maison, on peut aussi pratiquer en famille. "Pour passer une bonne soirée, si on est un peu énervé, on fait la posture du lion, on tire la langue et on rugit. Ça apaise tout le monde." Nathalie Héraut a aussi des retours de personnes âgées ou débutants qui apprécient cette méthode, car les explications qui figurent au dos des cartes sont simples et claires. "Cela me fait plaisir, j'ai atteint mon objectif !" dit-elle.

Le yoga, c'est aussi apprendre à respirer, à méditer, aussi. Et pour cela, on se sert de fichiers audio à télécharger sur le site www.air-eau.net.



Le coffret "voyage en yoga pour les enfants" coûte 25 euros. On le trouve au centre de yoga, Le clair de l'aube, à Fontaine (Isère), ou dans certaines librairies grenobloises.

Et si on partait pour un voyage au pays du yoga ?

→ [Plus d'infos ici](#)

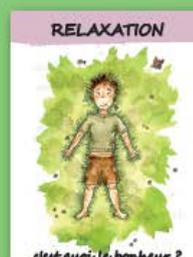
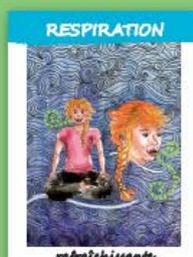
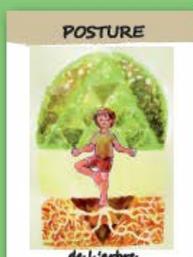
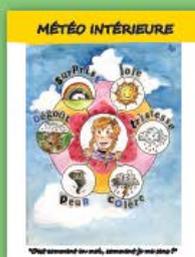
Nathalie HÉRAUT

VOYAGES EN YOGA POUR LES ENFANTS, PETITS ET GRANDS



3 itinéraires de yoga pour pratiquer en famille ou à l'école,
et développer la pleine conscience

Préface du docteur Jacques VIGNE



Fontaine, France

Mots-clés :

ENFANTS



Par :

Véronique Pueyo

Partager

--	--	--	--