

Hérépiain

Les jeunes écoliers se sont initiés aux postures du yoga

Tous les vendredis après-midi, depuis novembre, les élèves de l'école des Marronniers, ont la chance de découvrir le yoga avec Carole Aragon, qui suit une formation pour l'enseigner.

Concentration, respiration, évacuation du stress, relaxation, plaisir d'apprendre sont autant de bénéfices à imputer à la pratique du yoga.

Ils sont pratiqués par les enfants, en classe et dans la bonne humeur, accompagnés de leurs enseignants. Ce sont des petits exercices adaptés pour les enfants, issus du yoga traditionnel.

Pour la rentrée 2016-2017, cette activité sera proposée sur le temps périscolaire.

midilibre.fr



▣ **Les écoliers découvrent la position du lotus.**