

# 8 postures de yoga anti-stress pour enfants

**Pour un enfant détendu et apaisé et des parents sereins !!**

-□ Dans cette vidéo, je te présente une séance de Yoga pour les enfants aux vertus anti-stress.

Elle peut être réalisée à partir de 3 ans. Je te présente 8 postures qui ont des effets bénéfiques sur le système nerveux. Cette séance est idéale à pratiquer après une journée d'école bien remplie par exemple. Je t'explique tout sur les bénéfices de chaque posture.

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation.

Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il développe la confiance en soi, etc...

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !**

**Retrouve moi aussi**

**désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐**

**Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : [laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺**