



Stretching et Yoga : Pour les enfants

Jacques Choque

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Stretching et Yoga : Pour les enfants Jacques Choque

 [Download Stretching et Yoga : Pour les enfants ...pdf](#)

 [Read Online Stretching et Yoga : Pour les enfants ...pdf](#)

Stretching et Yoga : Pour les enfants

Jacques Choque

Stretching et Yoga : Pour les enfants Jacques Choque

Téléchargez et lisez en ligne **Stretching et Yoga : Pour les enfants Jacques Choque**

191 pages

Extrait

Comment utiliser ce manuel pratique ?

- Une vision globale de la personne

Il n'existe pas de séparation entre le corps et l'esprit et c'est pourquoi les exercices proposés associent le mouvement, la pensée et la sensation.

- La conscience des sensations

Dans ces pratiques, ce n'est pas la quantité d'exercices, de mouvements qui comptent mais la qualité d'attention que l'on porte aux gestes. Le développement de cette faculté d'intériorisation permet au pratiquant d'être présent dans son corps «ici et maintenant», d'affiner sa proprioception (sensibilité propre aux muscles, aux os et aux articulations qui renseigne sur l'attitude, les mouvements, l'équilibre), de mieux construire le schéma corporel.

- Une régulation du tonus

Au carrefour du psychique et du somatique, le tonus est une tension permanente de la musculature qui permet le bon déroulement de l'acte moteur, en assurant la statique de l'ensemble du corps et en adaptant son positionnement, en fonction de la nature de l'activité motrice à accomplir. Il se synchronise avec le niveau de vigilance du cerveau, afin de réaliser, dans les plus courts délais et les meilleures conditions possible, un mode d'expression précis et efficace. Enfin le tonus sous-tend en permanence le geste dans ses différentes phases : démarrage, déroulement et maintien des attitudes. Le tonus peut donc se définir comme un état de tension, c'est-à-dire une contraction musculaire légère, permanente, modérée, diffuse et involontaire, entretenue par des influx nerveux. Présentation de l'éditeur

Le stretching et le yoga ont des points communs et des bases de travail similaires : ils permettent d'atteindre en douceur différents objectifs, tels que la conscience des sensations, la régulation du tonus, le calme, la détente, la relaxation, la gestion du stress, la souplesse, le renforcement musculaire...

Ce manuel pratique, entièrement en couleurs et très illustré, est spécifiquement adapté aux enfants de 5 à 13 ans. Jacques Choque propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, ainsi que des histoires à raconter pour faciliter le déroulement d'une séance. Les enfants vont pouvoir développer toutes leurs potentialités à travers le jeu, la créativité et le plaisir de se transformer.

En plus des 260 photographies explicatives, des dessins représentant un animal, un végétal, un objet ou une action permettent à l'enfant de visualiser le thème de chaque exercice et d'en comprendre l'exécution.

Concret, exhaustif et très accessible, cet ouvrage s'adresse

aussi bien aux parents qui souhaitent faire pratiquer ces activités à leur enfant de façon simple, ludique et variée,

aux animateurs, éducateurs et enseignants qui recherchent des éléments adaptés et évolutifs pour concevoir et animer leurs séances

Biographie de l'auteur
Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'état en Activités physiques pour tous, professeur de yoga et relaxologue. Formateur fédéral, il encadre des stages " disciplines douces " et participe à la formation d'éducateurs sportifs. Il est déjà l'auteur, aux Editions Amphora, de plusieurs manuels de référence, dont : Gym et jeux d'éveil pour les 2-6 ans, Yoga - Manuel pratique, Etirement et renforcement musculaire, Testez et améliorez votre condition physique, Gymnastique et bien-être de la femme enceinte.

Download and Read Online **Stretching et Yoga : Pour les enfants Jacques Choque #1YEPUV7SXDO**

Lire Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque pour ebook en ligne Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque à lire en ligne. Online Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque ebook Téléchargement PDF Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque Doc Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque Mobipocket Stretching et Yoga : Pour les enfants par Jacques Choque EPub

1YEPUV7SXDO1YEPUV7SXDO1YEPUV7SXDO