

Boust

Tout le monde adhère au yoga, même les enfants



Depuis 2020, le Relais Petite enfance et la CCB3F proposent des ateliers yoga pour les enfants.

Parmi les disciplines en vogue figure le yoga. Accessible aussi bien aux seniors qu'aux femmes enceintes, il séduit de plus en plus les enfants. Régulièrement, Aurélie Andreos intervient auprès des jeunes pour la CCB3F, dans des crèches mais aussi dans son espace à Boust.

Elle pratiquait la boxe thaï. Elle s'est mise au yoga pour réparer son corps en douceur. Après plusieurs formations, Aurélie Andreos, ancienne commerciale dans le transport puis assistante dans l'immobilier, a commencé par des séances en plein air à Volkrange puis s'est spécialisée dans l'apprentissage en direction des enfants.

Elle enseigne depuis 2016. Elle intervient régulièrement pour le Relais petite enfance de la CCB3F et a ouvert récemment son havre de paix à Boust.

● De la femme enceinte aux seniors

Ses séances se basent sur la

technique De Gasquet et séduisent aussi bien les femmes au cours de leur grossesse qu'après l'accouchement. Il y a aussi le yoga doux pour les seniors et occasionnellement, elle encadre des ateliers pour les enfants.

« J'ai passé mon Bafa, je suis donc aussi animatrice. J'interviens dans des crèches au Luxembourg et on peut proposer dès 2 ans quelques mouvements, par contre je ne fais pas de yoga pour les bébés. » C'est le jeu qui compose les séances, l'objectif étant émotionnel, corporel et physique sans s'en rendre compte. « L'enfant apprend par mimétisme, donc il aime reproduire les mouvements. »

● Faire comme Naruto

Chien, chat, corbeau, arbre, montagne, soleil font partie des positions dont raffolent les plus jeunes. « Ils travaillent leur imaginaire, les équilibres aussi et la motricité sans oublier la souplesse. C'est excellent pour le dos car on fait des étirements. » Moderne, pour inté-

« L'enfant apprend par mimétisme, donc il aime reproduire les mouvements. »

resser les plus grands, Aurélie fait souvent référence à Naruto, un héros de manga, et parle aussi des chakras.

● Ludique avant tout

Quant aux bienfaits, ils sont variables : « Il y a autant de yogas que d'enfants. Certains viennent uniquement par plaisir, d'autres pour se détendre voire pour mieux dormir, certains souffrent de scoliose... et il y a ceux qui veulent faire comme maman, d'où les séances en duo. C'est avant tout ludique et ils aiment que je leur parle de mythologie. Même lors de mes interventions en entreprises auprès d'adulte, l'apprentissage par le jeu a son importance. »

● S. F.