



Éveil de la conscience par le corps **Pédagogie et exercices pour des enfants épanouis**

Auteur : Joan Sala et Aloka Marti - Éditeur : Le Souffle d'Or

Vous connaissez le jeu Jacques a dit ?

- Saviez-vous que ce jeu est idéal pour recharger l'attention des enfants entre deux exercices de concentration ?

- Ou comment des jeux en apparence basiques, permettent à des enfants comme à des adultes de développer des qualités d'écoute et de concentration ?

Joan Sala et Aloka Marti ont mis au point une méthode qui permet aux enfants d'apprendre à se connaître par des exercices et des jeux. Inspirée de plusieurs disciplines, la danse, le hatha yoga, les arts martiaux, le shiatsu.

Cette approche permet aux enfants d'acquérir confiance en eux-mêmes et coordination, de surmonter leurs peurs et difficultés, et de gérer leurs émotions.

Elle est basée sur plusieurs axes : l'attention, la concentration, la relaxation, le souffle et la connaissance du corps. Tous ces exercices sont réalisables en salle ou à l'extérieur, avec ou sans accessoires.

©<http://www.ecole-et-relaxation.com/html/livres-enfants-liste.html>