

CONSEILS pour la relaxation avant le sommeil de vos enfants

3 postures à pratiquer

par France Hutchison, auteure de www.PedaYOGA.ca

Les bâillements et la somnolence ne sont pas les seuls signes indiquant qu'un élève ne dort pas suffisamment. Des recherches ont mis en relief d'autres symptômes tels que l'**hyperactivité**, la **mauvaise humeur**, l'**impulsivité** et une **capacité de concentration limitée**.

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à se détendre avant la période du sommeil. Ensuite, vous trouverez 3 postures de yoga à pratiquer:

1. Détendre le corps

Pour bien calmer le corps, il faut diminuer les stimulations sensorielles. Par exemple, diminuer la luminosité, le bruit, les activités physiques intenses. Changer le milieu afin qu'il soit plus ZEN

2. Calmer le mental

Pour bien ralentir les activités du cerveau, il est important de diminuer le nombre d'images et la vitesse à laquelle elles sont projetées. Par exemple, offrir à l'enfant la lecture d'un livre plutôt que de regarder le téléviseur ou de jouer à un jeu sur une tablette électronique. Diminuer le nombre de vos consignes verbales, diminuer le débit et le timbre de votre voix.

3. Reconnaître les émotions

Un enfant qui a vécu des émotions négatives durant la journée ou s'il a vécu des situations conflictuelles non réglées, ceci peut amener l'enfant à vivre de l'insécurité. Il pourra alors ressentir de l'anxiété et il aura besoin d'être rassuré. Le rituel entourant les marques d'affection est très important et saura ravivrer l'estime de soi de l'enfant.

Petits mots d'affection pour vos enfants: je t'aime, tu as une GROSSE place dans mon coeur, je t'aime GROS comme le ciel, tu es ma petite étoile d'amour, tu es mon p'tit bonheur, etc.

SUGGESTIONS d'activités à pratiquer:

- **Kinesthésique:** Chaleur sur le corps en prenant un bon bain chaud
- **Olfactif:** Utiliser des odeurs telles que la lavande pour calmer l'agitation
- **Auditif:** Écouter de la musique douce avec bruits de tambours, de la nature. Le timbre de votre voix ainsi que son rythme devront être plus lents et plus doux.
- **Visuel:** Les couleurs paisibles, les images d'un livre pourront stimuler les effets calmants chez l'enfant. Éviter les images d'un appareil technologique qui stimulent les ondes actives du cerveau au lieu de les ralentir

3 postures PedaYOGA suivantes:

Note: important de maintenir les postures pour trois (3) respirations complètes.

Le chien	Le chat	L'ours
		

Items en promotion d'ici fin juin 2012



DVD PedaYOGA – ~~49.95\$~~ à 15.00\$

Serviette de plage avec toutes les postures de PedaYOGA – ~~49.95\$~~ à 15.00\$

Pour commander, veuillez _____