



Le YOGA DE LA CONCENTRATION ou LE RITALIN NATUREL Apprendre à relaxer pour mieux apprendre à l'école



Ndolo, animatrice



Moussango, animateur

Aucun Prérequis	Résultats obtenus
<ul style="list-style-type: none">• Yoga accessible par tous	<ul style="list-style-type: none">• Calme et Centré
<ul style="list-style-type: none">• Sans absolument aucun effort particulier	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation de la concentration
<ul style="list-style-type: none">• Sans postures	<ul style="list-style-type: none">• Niveau de conscience élevé
<ul style="list-style-type: none">• Sans bruit	<ul style="list-style-type: none">• Réduire le stress et l'anxiété
<ul style="list-style-type: none">• Gratuit	<ul style="list-style-type: none">• Aider à cultiver la compassion pour soi et pour les autres
<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">• Réduire l'agressivité de certains enfants
	<ul style="list-style-type: none">• Aider des enfants ayant des troubles d'apprentissage

Le YOGA DE LA CONCENTRATION ou le RITALIN NATUREL

<p>Votre enfant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manque de concentration ? • Bouge beaucoup ? • Regarde ailleurs pendant que vous lui parlez ? • Semble ne pas vous écouter ? • Est diagnostiqué : trouble du déficit de l'attention/hyperactivité ? 	<p>C'est avant tout un enfant. Il n'est pas forcément malade.</p>
<p>Les psychotropes et autres produits chimiques ont-ils aidé votre enfant à devenir sage comme une image?</p>	<p style="text-align: center;">NON</p>

Alors, pourquoi ne pas essayer autre chose plus efficace et qui ne produit pas d'effets secondaires indésirables ?

<p>Le Yoga de la concentration</p>	<p>Effets secondaires ? AUCUN</p>
<p>Est une technique qui consiste à</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. s'asseoir simplement dans la position qui te convienne le mieux. 2. Fermer tes yeux sans aucune pression 3. Regarder droit devant soi dans la noirceur 4. Sois patient. La Lumière jaillira lorsqu'elle le décidera 5. C'est tout et facile. 	<p>ZÉRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • accélération du cœur • maux de tête et insomnie • nervosité et palpitations • agitation physique • impatience et impulsivité • augmentation de la tension artérielle • etc.

Contact : Oscar Elimby au **514 881-7216**

Lieu : Chalet du parc Le Carignan, 11479, avenue P.-M.-Favier, H1G 3X9

Horaire : tous les samedis de 11 h à 12

Coût : GRATUIT

Présentation de l'activité

Cette activité se résume en cette petite histoire

L'histoire de la rivière

Une puissante rivière coulant de la montagne et se dirigeant vers la mer est stoppée par le désert. Que m'arrive-t-il ? Se demanda-t-elle. Je passe partout en renversant tout à mon passage, comment est-ce que je peux me faire stopper par ce désert ? Alors le sable du désert lui souffla à l'oreille : *appelle le vent à l'aide*. De quoi parles-tu ? Questionna la rivière. Comment veux-tu que le vent puisse m'aider ? Je suis la grande rivière qui coule depuis la montagne. Je ne vois même pas le vent, comment je peux l'appeler à l'aide ?

Mais malgré ses efforts, elle ne parvint pas à avancer d'un pouce. Alors elle se résigna à suivre le conseil du désert. La rivière demanda au vent s'il pouvait l'aider et le vent répondit par l'affirmatif. Après avoir raconté son histoire au vent, ce dernier lui demanda alors : « Qui es-tu ? » Mais je suis la grande rivière qui coule depuis la montagne. Le vent répondit : C'est bien, mais prends ton temps, réfléchit bien : Qui es-tu ? Alors la rivière se concentra plus profondément et réalisa qu'elle était composée de Gaz et d'air (H₂O).

Je suis l'air. En effet, l'eau est composée de gaz et d'air (H₂O). Ce n'est que lorsque la rivière s'est rendue compte de sa vraie nature que le vent l'a poussé et qu'elle a pu s'élever et passer par-dessus le sable. Une fois de l'autre côté du désert, elle devint de l'eau.