



**Midi Libre**

[Accueil](#) [Sport](#) [Autres sports](#) **Autres sports**, **Mireval** Publié le 29/06/2023 à 5:05  
**Yoga ludique en famille pour la fin de saison**





De 14 h à 16 h, avant l'arrêt estival, Sandrine Thomas avait convié les parents à une séance de yoga ludique telle qu'elle les anime tout au long de l'année, auprès de son petit groupe d'une douzaine d'enfants de 3 à 10 ans, ce mercredi 21 juin. Mais c'est comme participants qu'ils étaient invités, pour un moment de complicité particulière sur l'épais tapis de la Halle des Sports.

En yoga, pas de compétition, pas de records, pas de rivalité. On travaille à sa mesure. Seul enjeu : améliorer son bien-être ! Partant, pas de stress, et les enfants adorent !

"Dès le plus jeune âge, le yoga permet de ressentir son corps, de réduire les tensions par le travail sur la respiration qui accompagne les mouvements. Bien sûr les séances leur sont adaptées ", explique Sandrine.

Masques en peluche pour identifier les émotions, balle extensible pour accompagner inspiration et expiration, dessins et récits... C'est un yoga ludique, qui fait référence constante à la nature et aux animaux (chat, chien, chameau, oiseaux, papillons etc.) que les enfants trouvent très drôle d'imiter ! Une maman confirme : "Mes filles, Maeva et Mélina organisent des mini-séances à la maison, et ma fille aînée, qui a pratiqué plusieurs activités sportives n'a jamais attendu son rendez-vous hebdomadaire avec autant d'impatience ! "

## **Yoga et médiation animale**

Auparavant, Sandrine Thomas dirigeait des cours de gymnastique pour adultes et enfants. C'est pendant l'épidémie de Covid 19 qu'elle s'est réorientée vers le yoga. "L'anxiété des enfants a été parfois très forte pendant cette période, et j'ai pensé que cette discipline aux multiples bienfaits, qui apprend à se détendre, serait particulièrement appropriée."

Après avoir suivi une formation, elle a créé Anim'Ame, cadre dans lequel elle dispense, à destination d'enfants et d'adultes, enseignement du yoga et médiation animale. "Aider un enfant, un adulte ou un sénior à s'épanouir, c'est être utile ", dit-elle.

Sans doute encore redoublé ce jour par le partage avec l'un ou les 2 parents, le plaisir des enfants dans l'exécution des postures était manifeste.

Contact : [sandrine.dthomas@gmail.com](mailto:sandrine.dthomas@gmail.com)

Correspondante Midi Libre : 07 86 02 85 28