

Place à la relaxation

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Les conversations portant sur la croissance et le développement peuvent être difficiles et le yoga et/ou la méditation sont souvent de bons moyens de faire une autoréflexion et de prendre soin de soi. Il peut être stressant de remettre en question le statu quo, alors prenez bien soin de vous ! Ce travail est très important, mais il est aussi essentiel de veiller sur soi-même.

Pourquoi le faire ?

Le yoga et la méditation sont des moyens efficaces de prendre soin de soi en réduisant le stress et l'anxiété.

Comment s'y prendre ?

Déterminez s'il s'agit d'une activité unique ou d'un cours hebdomadaire.

Collaborez avec un adulte allié pour déterminer une date et un lieu pour la tenue de l'activité.

Publicisez l'évènement sur les réseaux sociaux en utilisant le compte de l'école, au moyen du système d'annonces publiques et avec des affiches.

Déterminez qui sera responsable de mener l'évènement. S'agit-il de quelque chose qui peut se faire en groupe ou souhaitez-vous inviter une personne pour mener l'activité ? Songez à demander à un instructeur de yoga qui a de l'expérience en matière de traumatismes.

Assurez-vous que l'activité respecte l'essence du yoga et qu'elle met l'accent sur la santé et le bien-être.

Offrez l'occasion d'effectuer des mouvements modifiés afin d'accommoder les différents niveaux d'expérience et d'aptitude.

Assurez-vous que du soutien est offert dans l'éventualité où des émotions, questions ou autres surgiraient dans le contexte de l'activité (p. ex., d'autres pairs, conseillères et conseillers, adultes alliés, ressources).

Pour des exemples, faites une recherche en ligne avec les termes clés « yoga », « méditation », « bien-être » et « yoga et traumatisme » pour des images et des vidéos d'activités pour prendre soin de soi.

De quoi avez-vous besoin ?

- Stylos-feutres, papier, ruban adhésif
- Espace à l'école ou dans la communauté
- Tapis de yoga
- Musique et lecteur de musique
- Formulaire d'autorisation (si nécessaire)

Comment faire preuve de créativité ?

Combinez avec une activité « Affichez et portez le message » pour donner des articles promotionnels renforçant votre message (p ex., t-shirts, bandeaux, bouteilles d'eau).

Prenez des photos de l'activité ou une photo de groupe des participants après l'activité et publiez-les (assurez-vous d'avoir l'autorisation écrite des participants).

Utilisez des postures de yoga pour épeler des mots clés relativement à la santé et au bien-être (p. ex., utilisez les [Cartes de l'alphabet du yoga d'Ophea](#)).

Distribuez des cartes de consentement aux élèves pour qu'ils puissent faire part de leur volonté de recevoir de l'aide ou non (se faire toucher pour des ajustements de la posture) lors du cours de yoga.