

[Accueil](#) (<http://lanouvellegazette-centre.sudinfo.be>) >

[L'ACTU DU CENTRE](#) ([/257/sections/lactu-du-centre](http://257/sections/lactu-du-centre))

Le Roeulx: «Du Yoga pour les plus petits, c'est plus dynamique»



Sophie Mutsaarts, animatrice de l'atelier yoga pour enfants -
DR



Par [Johanne Tinck](#) ([/49609/dpi-authors/johanne-tinck](#))

Journaliste de La Nouvelle Gazette Centre

| Publié le 6/01/2021 à 17:55

Ce jeudi, débutera une seconde « session » d'atelier yoga pour les plus petits au Centre culturel du Roeulx. Le point avec Sophie Mutsaarts, l'animatrice qui est persuadée qu'au plus tôt on commence au mieux c'est...

On a cette image d'une pratique du yoga très relax... Elle l'est aussi pour les plus petits tout en étant très dynamique car l'approche se fait notamment à l'aide de jeux. C'est ce que nous a expliqué Sophie Mutsaarts, animatrice d'un atelier pour les plus petits au Centre culturel du Roeulx. Celle-ci est architecte mais organise différentes animations pour les enfants. En outre, alors qu'elle pratique le yoga depuis de nombreuses années, elle a suivi une formation pour l'enseigner.



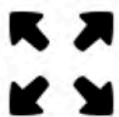
Un espace pour les enfants... - DR



De quatre à douze ans

C'est, du coup, avec plaisir qu'elle partage sa passion et sa « philosophie » avec les plus petits dès l'âge de quatre ans. Elle propose, en effet, des ateliers yoga pour les plus jeunes jusqu'à l'âge de douze ans. « J'ai formé deux groupes en fonction de l'âge. On voit ce qui l'en est pour les enfants dont l'âge est à cheval sur les deux groupes. Je ne suis pas tatillonne là-dessus. On voit, dans ce cas, ce qui est mieux pour l'enfant », nous explique l'animatrice avant d'enchaîner. « Le yoga, c'est toute une philosophie. Ce n'est pas uniquement une posture à adopter. Il permet de se respecter, de réagir mieux aux émotions. Un enfant peut découvrir un monde incroyable, vivre de fantastiques aventures et s'amuser énormément en pratiquant le yoga. Grâce à des mouvements et postures, des exercices de respiration, des mouvements de mains ainsi que des

chants et l'écoute de sons, il apprend à découvrir son corps, à gérer ses émotions, à développer sa capacité de concentration. Tout cela, dans le plaisir, l'amusement et la bienveillance pour lui-même et les autres. »



Tout le matériel est disponible sur place - DR



Grandir avec des notions

Et pour Sophie Mutsaarts, au plus tôt on a acquis les notions qui découlent de la pratique de cette discipline au mieux c'est. « Il est évident que si c'est acquis, ça l'est pour toute l'évolution de celui qui pratique. Si l'on débute à l'âge adulte, il faut réapprendre les gestes. »

Les ateliers ont donc lieu le jeudi (de 16h30 à 17h30 ou de 17h45 à 18h45) au Centre culturel du Rœulx. Si la première séance d'essai de huit euros est convaincante, le reste de la saison sera payé via une formule d'abonnement avec, bien évidemment, la déduction du premier cours. « Il faut savoir que tout le matériel est fourni. L'enfant ne doit rien apporter », souligne en conclusion l'animatrice.