



Stage philosophie, art et yoga à Saint Julien

C'est dans une ambiance chaleureuse et détendue que l'association *Les loupiots philosophes* a réuni six jeunes filles âgées de six à neuf ans lors d'un stage alliant philosophie, art et yoga à St-Julien, les 29 et 30 avril dernier. Ce stage, riche en découvertes, avait pour objectif d'initier les enfants à la pratique philosophique de manière ludique, tout en explorant la thématique des émotions à travers diverses activités créatives, corporelles et musicales.

Découverte de la philosophie et des émotions

Le premier volet du stage a été consacré à la découverte de la philosophie à travers des jeux et des discussions adaptées à l'âge des jeunes, accompagnées de la marionnette Socrate et de Sophia la chouette philosophe : « qu'est-ce que la philosophie? qu'est-ce que réfléchir? à quoi ça sert de réfléchir? ...».

Le thème des émotions a été exploré à travers des histoires et des oeuvres d'art, point de départ pour des discussions. Les participantes ont pu identifier et nommer leurs émotions, comprendre leur origine, réfléchir ensemble à « comment les gérer? » et proposer des réponses à des situations problématiques.

Créations artistiques et musique

Les activités artistiques ont constitué une autre dimension essentielle du stage. Les participantes ont pu créer une horloge des émotions mais aussi leurs propres productions d'arts plastiques. Munies de pinceaux, de crayons, de feutres et de divers matériaux, elles ont laissé libre cours à leur imagination et à leur créativité. Les jeunes stagiaires ont également appréhendé les émotions lors d'un atelier « son et vibrations » à l'aide d'instruments de musique. Ces activités ont permis non seulement de développer leur sens artistique, mais aussi de renforcer la compréhension et l'expression de leurs émotions à travers l'art.

Yoga, relaxation et pratique de l'attention

Le stage a également intégré des séances de yoga guidées par Annick, des séances de relaxation et de pratique de l'attention. Ces séances avaient pour but de les aider à prendre conscience de leur corps, à se détendre et à améliorer leur concentration en adoptant des postures simples de yoga. La pratique de l'attention, quant à elle, a été abordée par des exercices simples de méditation et de respiration, permettant aux filles de développer leur capacité à rester présentes et attentives.

Conclusion

Ce stage a été une expérience enrichissante et a conquis les jeunes participantes tout comme leurs parents. En combinant philosophie, art et yoga, il a offert aux filles une opportunité d'explorer leurs émotions, d'exprimer leur créativité et de développer leur bien-être physique et mental dans un environnement bienveillant et stimulant, propice à l'épanouissement des enfants.

Le prochain stage « philosophie, art et sophrologie » aura lieu les 10 et 11 juillet à St-Julien avec Carine, sophrologue, et Pascale, animatrice philo, diplômée en arts plastiques. Nous explorerons le thème du voyage.

Vous pouvez déjà inscrire votre enfant en remplissant le formulaire en ligne.

C'est par ici : <https://forms.gle/K87muCBKmtJZKJAGA>

