

# Le yoga des émotions (Accès Libre)

written by Sabine | février 2022



**Agnès Gliozzo** enseigne régulièrement le yoga aux enfants dans des écoles primaires et des studios parisiens. Elle s'est formée avec Gérard Arnaud, à la Fédération Française de Yoga, où elle a décroché son diplôme Yoga Alliance. Parallèlement à cela, la maman de trois enfants a poursuivi son apprentissage en obtenant la certification Rainbow Kids Yoga, créé par Gopala Yaffa.

Son ambition est d'initier les plus jeunes à cette discipline afin que la méditation améliore leur concentration au quotidien et qu'ils•elles puissent s'épanouir physiquement et mentalement.

En collaboration avec **Sibylle Ristroph** et **Marie Faure Ambroise**, elle réalise un livre jeunesse, publié aux **Éditions Casterman** en 2022, s'intitulant : **Le yoga des émotions**.

Dans leurs vies de tous les jours, les petit•e•s sont confronté•e•s à diverses situations et traversent ainsi plusieurs états émotionnels (tels que la peur, la tristesse, la joie, la colère ou l'excitation). Pour apprendre à gérer ces derniers, **Agnès Gliozzo** a imaginé pour eux•elles : 5 séances complètes de yoga.

Seul•e•s ou accompagné•e•s, ils•elles peuvent instaurer ce rituel dans leur journée (ou le pratiquer uniquement quand ils•elles en ont besoin). Chaque session dure entre 10 et 15

minutes et les enfants sont invité•e•s à choisir la séance qui correspond à leur humeur.

Au calme, et avec un peu de concentration, les jeunes prennent conscience de leur corps et de leur mental, des émotions qu'ils•elles ressentent tout comme des multiples sensations qui sillonnent leur corps.

Au fur et à mesure de leur lecture (et de leur pratique !), les yogi•ni•s vont travailler leur force, leur respiration et leur équilibre. Ils•elles vont favoriser la circulation de l'énergie à travers leur enveloppe corporelle et retrouver la forme. Mais aussi chasser les éventuelles ondes négatives, ouvrir leur cœur, dompter les angoisses et inquiétudes pour devenir, pas à pas, plus zen.

Les postures de yoga, elles, sont superbement illustrées à l'encre, par **Sibylle Ristroph**. Étape par étape, l'illustratrice montre aux enfants, avec beaucoup de clarté, comment se positionner afin de réaliser correctement les exercices.

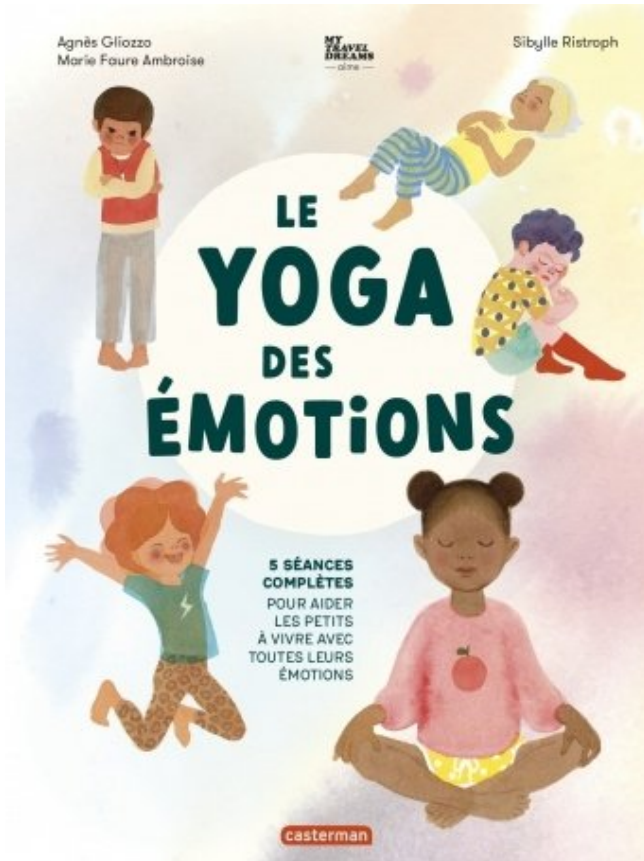
Un guide pratique d'**Agnès Gliozzo** et **Marie Faure Ambroise**, influenceuse du site [Mytraveldreams](https://www.mytraveldreams.com). Allez y jeter un oeil si vous aimez voyager, cela vaut réellement le détour !

Un très bel ouvrage pour se sentir bien dans ses baskets !

Pour des informations complémentaires sur les cours de yoga organisés par **Agnès Gliozzo**, c'est par [ici](#).

**Dès 5 ans**

[www.casterman.com/Jeunesse](https://www.casterman.com/Jeunesse)

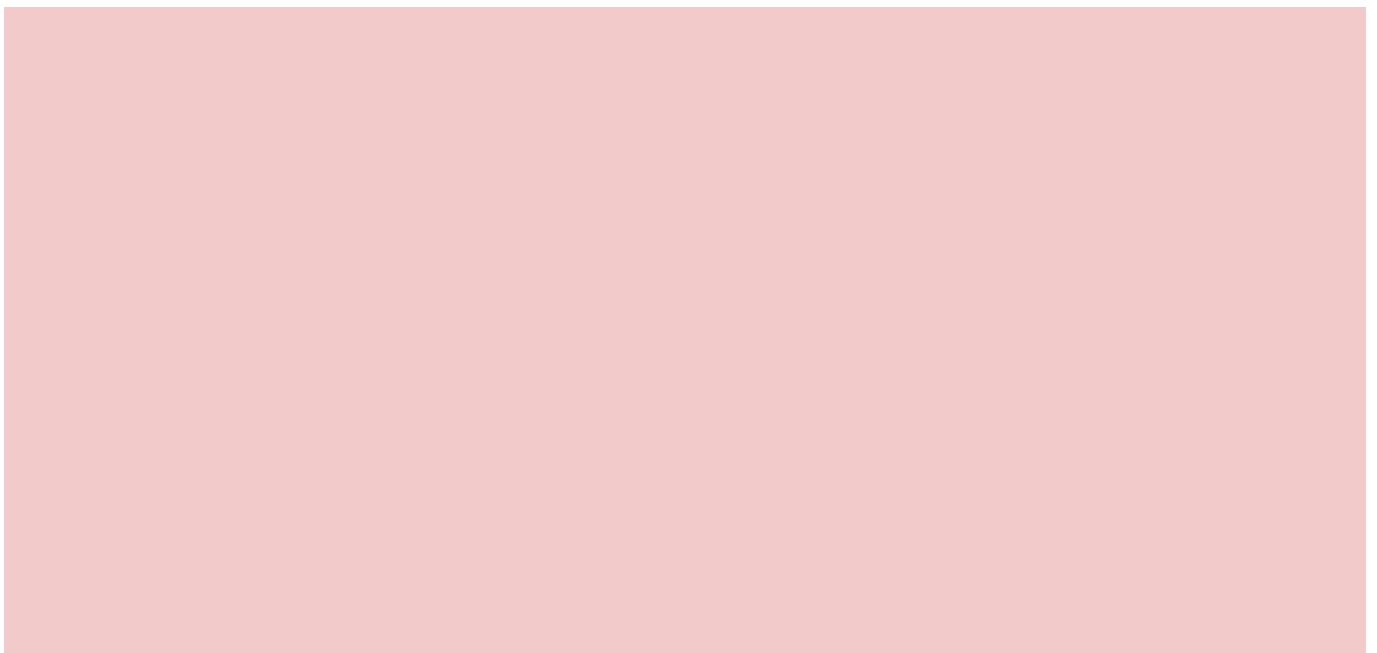


Merci aux Éditions Casterman pour leur confiance et l'envoi de cet album

---

Si cet article vous a plu, vous serez peut-être intéressé par : [Qui est Gaston ?](#)

---





## Où trouver ce livre ?

Dans votre **bibliothèque habituelle**, chez votre **libraire préféré·e** ou **directement en ligne**. Au choix :

[librel.be](https://librel.be) · [lalibrairie.com](https://lalibrairie.com) · [decitre.fr](https://decitre.fr)

À lire avec ♥

Photo de [Phong Duong](https://www.unsplash.com) sur [Unsplash](https://www.unsplash.com)