

## École alternative l'Envol et Yoga Cœur Actions Projet MYA (Méga yoga aventure)

Le projet MYA (Méga yoga aventure) vise à faire vivre aux enfants le plaisir de lire et d'écrire grâce à une série d'activités présentées dans des contextes favorisant leur motivation et apprentissage. L'activité du yoga est un élément important de l'équation pour favoriser la lecture et l'écriture tout en leur permettant de bouger consciemment et de découvrir des outils pour recréer les états de calme, de concentration et de confiance en soi favorisant leur réussite. Voici les aspects touchés par les différentes activités de MYA : le partage des plaisirs de lire et d'écrire avec les aînés, le travail des stratégies de lecture, l'apprentissage de nouveaux mots, les moments positifs et enrichissants autour de la lecture et de l'écriture, la prise de conscience de trucs pour réussir, l'ouverture sur le monde et les différences, la connaissance des ressources de sa communauté. Le projet se déroulera dans deux écoles primaires, L'Envol et Quatre-Vents. Il compte sur la participation de la communauté des deux écoles pour cette troisième édition, représentant plus de 39 enseignants, 20 aînés, 300 élèves de l'Envol et 250 élèves des Quatre-Vents, 550 parents ainsi que 4 directions et des intervenants pour enfants à défis plus grands. En résumé, les activités consisteront en la routine de yoga favorisant la santé, la concentration, le calme et l'estime de soi, l'écriture et la lecture d'histoires inspirantes avec les aînés, la collaboration et l'outillage des parents, la visite de la bibliothèque, le Centre de yoga et d'autres lieux urbains inspirants pour la lecture, et deux soirées spéciales pour clôturer le projet avec toute la communauté impliquée pour la réussite éducative dans le cadre de MYA.

### Les collaborations

#### Comité organisateur :

- **Association Pour Aînés Résidants à Laval (APARL)** – direction – fiduciaire du projet
- **École alternative l'Envol** – direction
- **École Quatre-Vents** – direction
- **Centre de Yoga Yoga Cœur Actions** – professeur de yoga

#### Activités dans les écoles :

- **APARL** - aînés participants
- **École alternative l'Envol** – direction, enseignants et professionnels
- **École Quatre-Vents** – direction, enseignants et professionnels
- **Centre de Yoga Yoga Cœur Actions** – professeure de yoga
- **Bibliothèque** – animateurs
- **Familles** – parents

### Références

Pascale Charest, professeure de yoga et répondante pour le projet MYA

514 913-5154 ou [pascalecharest@sympatico.ca](mailto:pascalecharest@sympatico.ca)

Sophie Canuel, directrice de l'école Quatre-Vents, 450 662-7000 poste 5031

[SCanuel@cslaval.qc.ca](mailto:SCanuel@cslaval.qc.ca)