

BIEN-ÊTRE - ÉNERGIE ET DOUCEUR

Mariam El Gamel, une passionnée de yoga dédiée aux enfants

Texte & photos : C. Alkabes

Depuis novembre 2023, Sainte-Croix accueille une jeune femme dynamique au grand cœur : Mariam El Gamel. Originaire de cette même ville, elle s'installe pour partager sa passion pour le bien-être et le mouvement en lançant son activité de cours de yoga dédiés aux enfants âgés de 3 à 10 ans. Son parcours atypique et sa détermination en font une figure inspirante.

Mariam a toujours été attirée par le monde du sport. Elle pratique et s'investit intensivement dans le crossfit depuis de nombreuses années, cherchant constamment le défi et la performance. Cependant, une envie de compléter cette pratique par quelque chose de plus introspectif et paisible s'est fait sentir. C'est ainsi qu'elle a découvert le yoga lors d'une initiation. Intriguée par cette discipline, elle décide de l'incorporer à sa routine sportive depuis quatre ans, cherchant à marier la flexibilité et la sérénité dans son entraînement.

Mariam part pour le Costa Rica en 2016 pour un bénévolat, c'est là-bas qu'elle réalise son désir



Mariam El Galem a suivi une formation spécialisée en yoga pour enfants. Les séances se veulent être une aventure mêlant jeux, contes, conscience de soi et exploration émotionnelle.

de travailler avec les enfants tout en combinant sa passion pour le sport. Cette expérience confirme sa volonté de créer un lien entre le mouvement, la santé mentale et le bien-être des enfants. Bien qu'elle obtienne un MBA (master business administration), son intérêt se porte principalement sur le sport et l'éducation des enfants.

Le tournant décisif survient en 2022, lorsqu'elle suit une formation de Vinyasa-Hatha Yoga à New York. Cette pratique, axée sur le maintien de postures pendant plusieurs respirations, lui ouvre de nouvelles perspectives sur le potentiel du yoga pour apaiser les esprits et renforcer les corps, même chez les plus jeunes.

À Sainte-Croix, Mariam décide de mettre ses compétences au service des enfants. Travaillant en tant qu'auxiliaire de la petite enfance, elle ressent rapidement le besoin d'aller au-delà de l'assistance pour véritablement contribuer au développement des tout-petits. « Je voulais apporter plutôt qu'assister », confie-t-elle. C'est ainsi qu'elle se lance dans une formation spécialisée en yoga pour enfants, désireuse d'offrir des outils aux plus jeunes pour mieux gérer leurs émotions et développer leur motricité.

Consciente des défis rencontrés par les enfants d'aujourd'hui, Mariam conçoit ses cours comme des moments ludiques et enri-

chissants. Chaque séance est une aventure mêlant jeux, contes, conscience de soi et exploration émotionnelle. Elle envisage également d'étendre son offre en proposant des animations d'anniversaire, des cours pour les nouveaux-nés et leurs parents, ainsi que des sessions de Yin Yoga pour les adultes en quête de calme et de bien-être.

Les cours de Mariam El Gamel se déroulent le lundi matin pour les tout-petits, le mercredi après-midi et le samedi matin, au 1^{er} étage du 21 rue de l'Industrie. Pour réserver une place ou obtenir plus d'informations, il suffit de la contacter au 078 783 18 00.

Mariam incarne l'harmonie entre la vitalité et la tranquillité, offrant aux enfants de sa communauté une voie vers l'épanouissement personnel et collectif. Son engagement témoigne de l'importance accordée au bien-être, où chaque séance de yoga devient un voyage enrichissant vers la découverte de soi et de son corps.



Mariam El Gamel accueille les enfants à la rue de l'Industrie 21 à Sainte-Croix les lundi matin, mercredi après-midi et samedi matin.