

Yoga, enfants et livres : rencontre avec Sophie Spoor

Singapour Live a eu l'opportunité de rencontrer Sophie, professeure de yoga pour enfants et adultes à Singapour. Un parcours inspirant et une reconversion étonnante.



Singapour Live : Bonjour Sophie, qui es-tu ?

Sophie Spoor : Bonjour. Je suis professeure de yoga à Singapour, mariée et maman de 3 enfants.

SL : Quand es-tu arrivée à Singapour ?

SS : Je suis arrivée de **New York**, où je travaillais pour La Redoute, il y a 12 ans. Je suis **diplômée d'une école de commerce** et j'ai travaillé dans le **marketing sportif** à Singapour pour des événements comme le Standard Chartered Marathon et la course cycliste OCBC.



SL : Quels ont été tes premiers contacts avec le yoga ?

SS : J'ai toujours été sportive, notamment je pratiquais la course à pieds. Puis, une amie m'a proposé d'assister à un cours de yoga pour travailler sur les étirements et s'assouplir. J'ai tout de suite accroché et j'ai senti que je voulais approfondir le sujet. Comme j'étais par ailleurs intéressée par les enfants, j'ai découvert **le yoga pour les tous petits**... Quelle **révélation** ! Après une formation pour devenir professeure de yoga pour enfants, j'ai compris que c'était ce que je voulais faire. Par conséquent, j'ai

démissionné et je me suis lancée ! C'était une vraie révélation pour moi, et **un tournant dans ma vie**. Ma famille était un peu inquiète : allais-je me nourrir de graines exclusivement et m'habiller en blanc pour le restant de mes jours ?



Le Yoga pour les enfants

SL : **Pourquoi** le yoga pour enfants ?

SS : Il y a 3 sujets qui me passionnent : le yoga, les enfants, les livres. Or, je me suis aperçue qu'il existe assez peu de cours de yoga pour enfants. Donc, j'ai senti que je pouvais apporter quelque chose. **Le yoga est très bénéfique pour les enfants, y compris ceux qui ont des problèmes physiques ou mentaux.** A l'époque où j'ai démarré, il existait des cours et des supports ciblés sur les adultes, mais pas

dédiés aux enfants.



Se former tout au long de sa vie

SL : Quelle est la place du yoga dans ta vie ?

SS : Primordiale. **Le yoga fait partie de mon hygiène de vie.** Si je ne fais pas de yoga, je me sens comme si je ne m'étais pas lavé les dents. C'est essentiel pour gagner en ancrage, en calme, en clarté mentale.

SL : **Tu continues à te former ?**

SS : **Oui**, un professeur de yoga doit se former tout au long de sa vie ! J'ai suivi des **formations en Inde et aussi à Londres**. Il y a toujours de nouvelles choses à découvrir. En ce moment, je m'intéresse beaucoup au **yoga aérien, au yin yoga**.



SL : J'ai compris que tu t'intéressais aussi au **reiki** et à la **méditation** ?

SS : Oui, je pratique moi-même la méditation, mais je ne l'enseigne pas. Précisément, pour le reiki, une élève a pratiqué un soin reiki sur moi et j'ai voulu approfondir. Je suis maintenant un **reiki master** et je trouve cette pratique de **soins énergétiques assez efficace sur les enfants**.



Une série de livres pour enfants: MiniYogi

SL : Quelle est ton **actualité** ?

Elle est bien chargée ! **Je collabore avec le Club Med de Bintan** où je donne des cours de yoga dans le cadre de leur programme **Body and Soul, pour adultes et enfants.**

Aussi, **j'enseigne** beaucoup, aux adultes et aux enfants, dans le cadre de ma structure **So Yoga**. Je suis désormais **certifiée par le Ministère de l'éducation singapourien** et j'enseigne le yoga dans plusieurs écoles internationales, avec un focus particulier sur les enfants de 5 à 12 ans.

Et je suis très fière d'avoir lancé **ma collection de livres de yoga** pour enfants, en **français** et en

anglais : MiniYogi !



SL : Parle-nous un peu de cette aventure dans l'édition ?

SS : Je m'édite moi-même et j'ai collaboré avec **Florence Mahon de Monaghan pour les illustrations et Stéphanie Lehembre pour la mise en page.** Le livre est imprimé à Singapour sur **papier eco-friendly**, avec des couleurs douces, et je travaille avec un distributeur singapourien. **Je prévois 10 tomes**, chaque volume est ciblé sur un thème et un animal du yoga : le **flamant rose** pour **l'équilibre**, **l'éléphant** pour la **sagesse**, le **lion** pour la **force**... Chaque livre se veut **ludique et interactif**, avec des cartes, un diplôme... les enfants peuvent écrire et dessiner dessus, y apprendre à respirer, s'étirer, s'amuser, se calmer.. **Ces livres d'activités sont très complémentaires des cours de yoga.**



Mini Yogi : des livres de Yoga à destination des enfants

SL : Merci beaucoup Sophie et bonne continuation ! Breath and laugh!

Propos recueillis par Marie-Helene Mansard

En savoir plus :

<https://www.soyoga.com.sg>

<https://www.soyoga.com.sg/miniyogi>