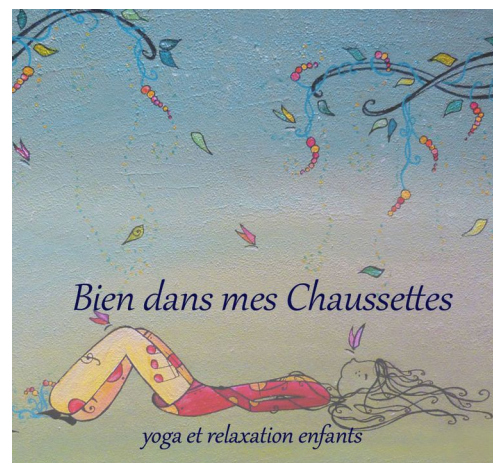


Proposer un temps de de yoga et relaxation

pour les enfants de 2 à 11 ans

Programme et objectifs de formation



Je m'appelle Christelle Gallois, je suis infirmière de formation et je propose depuis plus de 6 ans des ateliers de yoga et relaxation pour les enfants entre 2 et 11 ans au sein de crèches, écoles maternelles, élémentaires, accueils de loisirs, IME.....

**Durée de formation** : 1 jour en présentiel (6h) et en ligne (8h) vous avez accès 27 vidéos qui présentent les différentes techniques de massage et automassage, relaxation dynamique, postures de yoga ludiques, jeux de souffle, relaxation, ressources : livres, instruments de musique, matériel,...et 10 vidéos d'ateliers « clé en main, prêt à être animer.

**Moyens pédagogiques** : un support écrit est remis à chaque participant, mise à disposition de 8h de vidéos en accès libre et illimité.

**Public concerné**: cette formation est ouverte à tous, particuliers, parents, grands-parents et professionnels travaillant auprès d'enfants, éducateurs, enseignants, animateurs, assistant maternel, auxiliaire de puériculture.....

**Pré requis** : aucun

**Lieu de formation** : 5 rue Saint Vincent 63119 Châteaugay (entre Riom et Clermont-Fd)

**Objectifs** :

- Savoir animer des temps de Yoga et Relaxation pour enfants grâce à plus de 60 techniques ludiques inspirées de la Sophrologie, du Yoga et de la Méditation.
- Adapter votre cadre d'intervention selon l'âge des enfants, votre personnalité et vos compétences personnelles ou professionnelles
- Comprendre les bienfaits de la relaxation, du yoga et de la méditation chez les enfants
- Apprendre et expérimenter plus de 60 techniques de massage, relaxation dynamique, jeux de souffle, postures de yoga et relaxation

Christelle Gallois Entrepreneur Individuel, fondatrice de Bien dans mes chaussettes Siret 51836514300024  
Tel : 06 52 38 58 40 Mail : [christellegallois@free.fr](mailto:christellegallois@free.fr) Site internet : [www.biendansmeschaussettes.com](http://www.biendansmeschaussettes.com)

## Organisation :

Horaires : De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Maximum 7 personnes, un petit groupe permet de nourrir les échanges et de personnaliser le projet de chacun.

La formation combine théorie et pratique ainsi que des temps d'échanges et d'expérience.

Le repas est fourni par le stagiaire et sera pris en commun sur place, les collations sont offertes.

## Programme :

-**Tour de table** permettant de prendre en compte la singularité de chaque stagiaire.

- **Vivre une séance de yoga et relaxation** telle que je la propose aux enfants afin d'expérimenter soi-même les bienfaits.

- **7 Techniques de Massage et auto massage** :Visage, Mains, pieds, corps, dos avec ou sans petit matériel (plume, balles à picots, pinceau...)

-**Relaxation dynamique** :Le polichinelle, la douche en 3 temps, le spaghetti, « frite, chamalow, œuf au plat », jeux du Jacques à dit....

- **35 postures de yoga ludique** :

\* Postures de retour au calme : abeille, palmier, soleil, arbre, papillon, chien, chat, oiseau, araignée, étoile de mer, bougie, maison, montagne, serpent, fleur, avion, enfant, tortue, renard, coquillage, poisson, chauve souris, flamand rose, sapin....

\* Posture pour chasser les tension et la colère : volcan, bucheron, tigre, crocodile, singe, chasseur, grenouille, scarabée, ours, éléphant, crabe...

-**18 jeux de souffle** :

avec ou sans petit matériel : plume, bougie, foulard, moulin à vent, lili Zen, bateau et galet sur le ventre, respiration des animaux (dragon, poisson, abeille, chien, serpent, avion...)

-**Relaxation** : papillon, fourmi, histoires de visualisation, relaxation musicales : koshi, arbre de pluie, bol chantant....

- **Ressources pour aller plus loin** : livres , jeux de cartes, cartes et doudous émotions, Pipouette, instrument de musique, mise en place d'un coin calme, boîte à émotions.....

-**Bilan de journée**

## Tarif :

120 euros comprenant les 6 heures de formation en présentiel, 8 heures de formation en vidéo dont 10 ateliers « clé en main », un support écrit.

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire à la fin de la formation en présentiel.