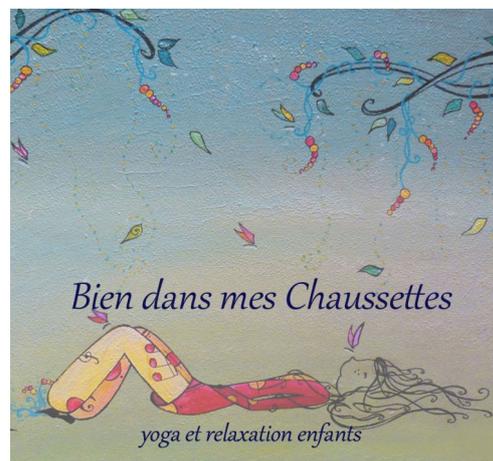


Proposer un temps de de yoga et relaxation

pour les enfants de 2 à 11 ans

Formation « Packs Vidéos »



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** : 8 heures de vidéos, vous avez accès à 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 », prêts à être animer.

**Moyens pédagogiques** : un support écrit de 20 pages à télécharger, 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

**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 :

Formation libre, en accès illimité grâce à un code confidentiel à renseigner dans la partie « Espace réservé » de mon site internet.

## Programme :

- Comment aménager l'espace, posture de l'animateur.

- **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 et leurs variantes** :

\* 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 tensions 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.....

## Tarif :

89 euros comprenant les 8 heures de formation en vidéo dont 10 ateliers « clé en main », un support écrit de 20 pages.

Une attestation de suivi de formation est envoyée par mail sur demande.