

# BIEN DANS MES CHAUSSETTES

CHRISTELLE GALLOIS



*Yoga et relaxation enfant  
famille et ado*

Infirmière Diplômée d'Etat  
Certifiée yoga et relaxation enfant

# Sommaire

BIEN DANS MES  
CHAUSSETTES

- 01 Qui suis-je?
  - 02 Yoga et relaxation 6/11 ans- Eveil sensoriel 2/5 ans
  - 03 Découverte des instrument de musique du monde 6/17 ans
  - 04 Lectures Musicales avec Laurence Fusco 0/11 ans
  - 05 Musette Souricette 2/11 ans
  - 06 Relaxation Ados 11/17 ans
  - 07 Yoga créatif: Ma boite à émotions 5/11 ans
  - 08 Yoga créatif: Lili Zen 5/11 ans
  - 09 Formation yoga et relaxation pour les professionnels et particuliers
  - 10 Me contacter
-

# QUI SUIS-JE?



Dans un monde où tout va vite, où les sollicitations sont multiples, les jeunes enfants, les adolescents et leur famille ont besoin de ralentir, de se poser, de se recentrer et de mieux se connaître.

C'est pourquoi je propose depuis plus de 6 ans des ateliers yoga et relaxation pour les enfants de 6 à 12 ans, des ateliers d'éveil sensoriel et corporel pour les enfants de 2 à 5 ans, ainsi que pour les familles et les ados. J'interviens au sein des écoles, RAM, crèches, périscolaire, Comité d'Entreprises, médiathèques, IME.....



Je m'appelle Christelle, j'ai 45 ans. Après 18 années à travailler à l'hôpital et en clinique en tant qu'infirmière, j'ai créé "Bien dans mes chaussettes" en 2016.

Je découvre le yoga suite à un burn-out en 2014. Je prends alors conscience que cette pratique peut nous accompagner dans les moments éprouvants, nous rendant plus fort mentalement et c'est tout naturellement que j'ai eu envie de la partager avec les enfants pour leur permettre de devenir des adultes épanouis.

La naissance de mon fils Théo me pousse encore plus loin sur ce chemin. Je me documente sur le développement de l'enfant, ses apprentissages, l'éducation bienveillante, la communication non violente...

Mon métier est devenu ma passion et je suis très heureuse de transmettre le yoga en toute bienveillance aux enfants, que ce soit auprès des particuliers, écoles maternelles et élémentaires, crèches, accueils de loisirs...

Mon parcours :

- Infirmière Diplômée d'Etat (1999)
- Animatrice certifiée en Yoga et Relaxation enfants: Centre de formation Enfance et Bien-Naître (2016/2019)
- Animatrice certifiée en Relaxation enfants en milieu scolaire CRESNA (2018)
- Instructrice en Méditation pour les enfants à l'école Association Méditation pour tous (2019)
- Instructrice en massage MISA (2017)
- Professeur de Yin Yoga formée par Marie Benoist (2019)
- Yoga du Son et Sonothérapie par Clélia Félix et Gaetan Rousseau (2020/2021)
- Do In et Auto massage par Formasud (2021)
- Méditation de pleine Conscience par Palma Pisano (2021)
- Ambassadrice Mon Moment Magique (2018 - 2019)
- Bienveillance éducative et pédagogie positive "Faber et Mazlish" par Noëlle Gougis (2019)
- Ukubébé octobre 2022 avec Mélanie Meunier "Petites Oreilles en Eveil"
- Handpan 2022/2023 avec Candice Brun "Brin de Lune"

# YOGA-RELAXATION 6/11 ANS

## EVEIL SENSORIEL 2/5 ANS

---



Crèche, RAM, LAEP: 45 minutes (8 enfants)  
Ecole maternelle, IME: 45 minutes (12 enfants)  
Ecole primaire: 1 heure (12 enfants)

Des ateliers pour apprendre à se détendre et être bien dans sa tête, son corps et son cœur grâce aux postures ludiques de yoga, jeux de relaxation, de méditation et de souffle, le tout accompagné d'instruments de musique du monde.

Toutes ces techniques permettent aux enfants de mieux se concentrer, améliorent la confiance en soi, favorisent le calme intérieur et les aident à mieux comprendre et gérer leurs émotions.

Déroulé des séances :

\* L'atelier commence toujours par un temps de présentation et de lecture d'un livre POP-UP afin de créer un moment de calme et de concentration.

\* Ensuite, je propose un auto-massage du visage, des mains, ou des pieds, avec des plumes, des balles à picots, pinceaux... afin de découvrir les différentes sensations (doux, piquant...) et de prendre soin de soi.

\* Après ce temps calme, nous nous défoulons et chauffons notre corps avec l'exercice du « polichinelle » puis « la douche » qui va nous permettre de prendre conscience de notre schéma corporel.

\* Puis, à partir d'un thème : l'art, les animaux, un voyage à la mer, les couleurs, les indiens, une balade dans le jardin de mon grand-père, les 4 saisons, les émotions, la colère, la confiance en soi, l'amitié... On enchaîne une dizaine de postures de yoga ludique accompagnées d'une histoire.

\* Retour au temps calme et place aux jeux de souffle grâce aux bougies qui changent de couleurs, les moulins-à-vent, la respiration des animaux... qui font prendre conscience à l'enfant de sa respiration et de ses bienfaits.

\* On termine en musique avec l'écoute et l'exploration d'un instrument de musique tel que Hang Drum, bol chantant, bâton de pluie, carillon Koschi, gong...

# DÉCOUVERTE DES INSTRUMENTS DE MUSIQUE DU MONDE

## 2/5 ANS ET 6/11 ANS

---

Un atelier pendant lequel nous allons découvrir une trentaine d'instruments de musique intuitifs et méditatifs, les écouter, les tester, se laisser surprendre par des sonorités nouvelles puis se relaxer le temps d'un voyage musical

Hanpan, Hang-drum, Bols chantants, Song Pods, Arbre de pluie, Gong Solaire, Gong Plaque, Tambour Chamanique, Carillons Koshi et Zaphir, Carillon Chime, Tubalophone, Cloche tibétaine, Cymbales indiennes, Balafon, Apeaux, Wa-wa, Bâton de pluie, Tambour de l'océan, Sensuela, Kalimba, Guiro, Broom...

Crèche, RPE, Ecole, accueil de loisirs, Périscolaire, IME :  
Atelier de 45 minutes à une heure (7 à 10 enfants)



# ATELIER-SPECTACLE "LECTURE MUSICALE EN CHAUSSETTES" AVEC LAURENCE FUSCO 0/10 ANS

---



Quand Laurence de Lecture en tapis et Christelle de Bien dans mes Chaussettes décident de travailler ensemble cela donne les Lectures musicales en Chaussettes !

Venez découvrir un tout nouvel univers de lectures contées en musique.

Laurence nous raconte des histoires et des comptines au rythme des saisons: L'automne, l'hiver, le carnaval, le jardin.....

le tout accompagné par l'harmonie des instruments relaxants de Christelle.

Ecoutez le vent, la pluie, le tonnerre, les oiseaux....découvrez les sonorités apaisantes du Handpan, de l'arbre de pluie, des carillons chime et koshi, du tubalophone, tambour de l'océan, balafon et bien d'autres instruments qui viendront stimuler votre imaginaire !

Des jeux de souffle, de massage et de yoga ludique viendront s'immiscer entre les lectures !

Un spectacle tout en douceur adapté aux tout-petits pour écouter, partager et imaginer des récits et s'évader le temps d'une pause colorée, ludique et zen!

Tarif à partir de 200 euros (+ frais de déplacement)

Devis sur demande

Familles et Enfants de 0 à 10 ans

Crèche, Ecole, Accueil de loisirs, IME, Médiathèque, Relais d'assistantes Maternelles, Evènementiel, Comité d'entreprise.....

De 45 minutes à 1 heure, 25 participants



# ÉVEIL CORPOREL ET SENSORIEL 2/11 ANS

## « MUNETTE SOURICETTE »

---



A partir du livre jeunesse « Musette Souricette » j 'ai crée un atelier « Yoga, éveil corporel, sensoriel et musical » pour les tout-petits dès 2 ans sur le thème des œuvres d'art et de la peinture.

- On commence par un temps de présentation avec Doudou Nuage puis nous partons à la découverte de l'histoire de Musette, nous suivons cette petite souris à la rencontre des œuvres de Van Gogh, Miro, Mondrian, Klimt, Arcimboldo, Seurat....

- Ensuite à l'aide de palettes de peintures et de pinceaux nous peignons notre corps de plusieurs couleurs (automassage),

- On réveille notre corps avec Le Polichinelle (mouvements dynamiques pour se défouler et s'échauffer)- On continue avec une douche au savon à la fraise (conscience du schéma corporel )

- et voilà notre corps prêt pour partir en balade avec le yoga et imitons les animaux que Musette à rencontré dans le livre :

- le serpent charmant,
- la torture bicornue,
- le flamand rose grandiose,
- le chat moustachu,
- l'ours frimousse,
- la chauve souris dans son abri,
- le poisson qui fait des bonds....

- Retour au calme et prise de conscience de notre souffle avec les globes qui changent de couleurs, Nous découvrirons le son du « hang-drum », un instrument de musique fabriqué à partir de bouteilles de gaz par un artisan de la région Mickael des « Mains qui sonnent »

- Nous terminons par une relaxation son du carillon Zaphir sous un ciel étoilé.

# RELAXATION ADOLESCENTS 11/17 ANS

---



Un atelier pendant lequel les adolescents vont vivre un moment de bien-être, de détente corporelle et mentale.

Il offre une parenthèse afin de vivre et grandir en harmonie avec soi-même et les autres, dans un cadre bienveillant, ludique et sans compétition.

Il permet à l'adolescent d'être plus apaisé avec lui-même, avec ses ressentis, à mieux s'assumer tel qu'il est et à mieux gérer les défis qu'il rencontre au quotidien. D'autant plus bienvenu pour des ados hyperconnectés et sursollicités.

Les postures de yoga (postures seules et à deux), les exercices de respiration, les auto-massages et la relaxation vont nous permettre de prendre conscience de notre corps, de notre souffle et de ses bienfaits : meilleure gestion du stress, des émotions et améliore la confiance en soi.

## Objectif de l'atelier

- Se recentrer, se calmer et se relaxer,
- S'approprier des techniques « bien-être » à refaire à la maison, collège, au moments des devoirs, examens, et évaluations.
- Savoir mieux comprendre et gérer ses émotions.
- Etre attentif à son corps et apprendre à le ressentir et à le regarder évoluer, changer.
- Mieux se concentrer et développer ses capacités d'attention et de mémorisation.
- Apprendre à décompresser et à diminuer le stress et les tensions .
- Gagner en confiance et estime de soi,
- Renforcer et développer son équilibre et sa souplesse .
- Stimuler sa créativité et son imagination.

## Déroulé de l'atelier

- Un temps de présentation et d'expression de ses émotions,
- Un temps de prise de conscience de sa respiration et de ses bienfaits (proposition de plusieurs jeux de souffle : cohérence cardiaque, respiration ventrale, complète...)
- Un temps d'automassage (visage, mains, pieds, dos...)
- Postures de yoga simples et ludiques,
- Relaxation/Visualisation/Voyage sonore,
- Partage des ressentis.



# MA BOITE À ÉMOTIONS

YOGA CRÉATIF PARENT/ENFANT 5/11 ANS

Atelier duo ou trio parents/enfants dès 5 ans  
Durée 2 heures

« Viens décorer et remplir ta boîte à émotions d'outils qui vont t'aider à mieux gérer tes colères, tes peurs, ta tristesse....grâce aux moulins à vents, pierre de retour au calme, coquillage de confiance, bouteilles de retour au calme, plumes, mandalas.....et autres jeux de gestion des émotions.

La première partie de l'atelier est consacrée à la décoration et au remplissage de ta boîte.

La seconde partie va te permettre de t'approprier tous ces outils grâce à différents jeux de respirations, postures de yoga, relaxation.... »

Ludique et créatif cet atelier est un moment de complicité à partager avec ses enfants entre 5 et 12 ans qui permet à tous de mieux comprendre ce que sont les émotions et de mieux les gérer. Les parents peuvent ainsi accompagner leurs enfants pendant les moments de débordements émotionnels.

Des livres, des cartes et des documents sont mis à disposition lors de l'atelier.

Matériel fourni :

- Chaque enfant repart avec sa boîte remplie (1 moulin à vent, 1 plume, 1 bougie led couleurs changeantes, 1 paille, 1 coquillage de confiance, 1 pierre de retour au calme, 1 sac à gratitude, 1 sac tristesses, post-it coeur, 1 roue des émotions.
- Petit matériel créatif : rubans adhésifs, stickers émotions, feutres, papiers créatif, étiquettes, colles, ciseaux....

Matériel nécessaire :

- chaque enfant vient avec sa boîte à chaussures à remplir et personnaliser



# LILI ZEN

YOGA CRÉATIF PARENT/ENFANT 5/11 ANS

---



« Nouvelle venue chez Bien dans mes chaussettes!

Je vous présente Lili Zen, une petite libellule aux grands pouvoirs !

Fabriquée artisanalement au Vietnam, cette libellule en bambou s'auto équilibre sur n'importe quel support : doigts de la main, baguettes en bois, flacons....

Elle va aider nos enfants à partir de l'âge de 4 ans à retrouver calme et sérénité grâce aux différents exercices de respiration, méditation, marche consciente....

Un atelier d'une heure trente pendant lequel je vous apprendrai tous ces pouvoirs magiques.

Chaque enfant repart avec la libellule de la couleur de son choix et personnalise son support.



# VOYAGES SONORES

SÉANCES POUR ADOS ET ADULTES



Un moment unique, un temps que pour vous, hors du temps, dans l'instant.

Confortablement installé les yeux fermés, simplement s'ouvrir à son espace intérieur et être à l'écoute de ses sensations.

Laisser se diffuser le calme et la détente...

Lâcher prise, être à l'écoute, ressentir, vibrer et voyager, retrouver la sérénité et se ressourcer !

Je vous propose de faire une pause dans ce monde trépidant, d'apprécier le silence intérieur, de prendre conscience de votre respiration et de prendre soin de vous !

Un voyage sonore grâce aux instruments de musiques méditatifs. Les sons et les vibrations entrent doucement en résonance avec chacun de nos muscles et organes leur procurant un réel massage.

Vous découvrirez les bols chantants, carillon Koshi et Zaphir, Hanpan, Hang-Drum, Tubalophone, , Cymbales et cloches tibétaines, Gong solaire et Gong plaque, Tambour Chamanique, Tambour de l'océan, Arbres et bâtons de pluie, broom, Song-Pods, Sensuela, Kalimba, Balafon, Guiro, Wa-Wa, Carillon chime, Apeaux chant des oiseaux....

# FORMATION YOGA ET RELAXATION

PROFESSIONNELS DE STRUCTURES D'ACCUEIL  
PETITE ENFANCE, ACCUEILS DE LOISIRS,  
RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES,  
ASSOCIATIONS, PARENTS....



Infirmière pendant 18 ans et professeur de Yoga depuis 6 ans, cette formation est le résultat de mes nombreuses expériences dans le milieu de la petite enfance, en effet depuis 2016 ce sont plus de 2000 ateliers animés en crèche, Relais d'assistantes maternelles et lieux d'accueils Parent/enfant, école maternelle et accueils de loisirs.

J'ai développé mes propres cours de relaxation pour les enfants afin de les accompagner au mieux dans leur développement et épanouissement personnel.

En cette période délicate certains enfants ressentent le besoin de se détendre, de retrouver le calme et la sérénité c'est pourquoi je propose un temps d'initiation aux techniques de yoga et de relaxation destiné aux professionnels de petite enfance, éducateurs et animateurs afin qu'ils soient autonome dans la mise en place de temps de relaxation auprès des enfants. ....

Ce temps de formation en présentiel est complété par une dizaine de vidéos à disposition dans lesquelles vous retrouverez toutes les techniques vues pendant l'initiation.

Durée: 2 heures ou journée complète (devis sur demande)

Objectifs de formation :

- \* Comprendre les bienfaits du yoga et de la relaxation chez l'enfant.
- \* Préparer une séance, aménager la salle, adapter les rituels selon les besoins du moment des enfants (agitation, fatigue...)
- \* Maîtriser une vingtaine de postures de yoga ludique : l'arbre, le soleil, le chat, le chien, la grenouille, le serpent, le chasseur, le lutin, le crabe, le palmier, l'étoile de mer, l'oiseau et bien d'autres encore...
- \* Créer des histoires autour des postures à partir d'un thème ou d'un livre : les 4 saisons, les animaux de la savane, la mer, les indiens, l'art, les couleurs, les émotions...
- \* Proposer des temps dynamiques (échauffement) : Le Polichinelle, la douche...
- \* Proposer des temps de relaxations : Les jeux de souffle, Les automassages, Relaxation musicale et apport des instruments de musique méditatifs et vibratoires.
- \* Faire le lien avec les différents projets pédagogiques de la structure.

Supports à disposition :

- \* Un document écrit,
- \* 9 vidéos de 3 heures disponibles sans limite de temps:
  - 1 vidéo de présentation,
  - 5 vidéos d'ateliers prêts à animer : le jardin, la jungle, la mer, les émotions, les indiens,
  - 3 vidéos d'histoires de yoga inspirées des 3 livres jeunesse préférés des enfants : Chhhhttt, La moufle et La grenouille à grande bouche,
- \* 10 livres et documents sur la relaxation et le yoga pour les enfants.

# CONTACTEZ-MOI

---

Christelle GALLOIS  
Entrepreneur Individuel  
5 Rue Saint Vincent  
63119 Châteaugay

[christellegallois@free.fr](mailto:christellegallois@free.fr)

06 52 38 58 40

[www.biendansmeschaussettes.com](http://www.biendansmeschaussettes.com)



[@bien.dans.mes.chaussettes](https://www.instagram.com/bien.dans.mes.chaussettes)



[Bien dans mes chaussettes](https://www.facebook.com/bien.dans.mes.chaussettes)

