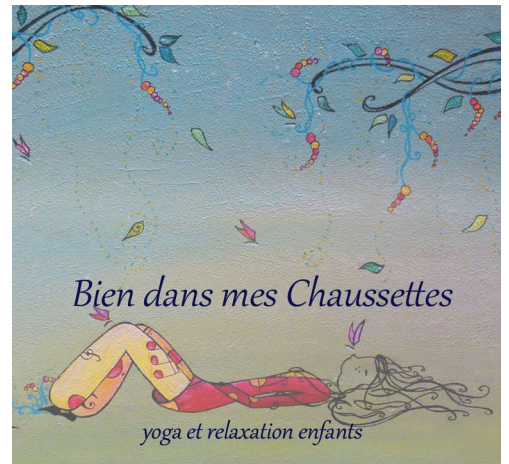


Proposer un temps de de yoga et relaxation

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 : 2h en présentiel pendant lesquelles je présente les différentes techniques de massage et automassage, relaxation dynamique, postures de yoga ludiques, jeux de souffle, relaxation, ressources : livres, instruments de musique, matériel.....

Moyens pédagogiques :

* Un document écrit de 5 pages

* 9 vidéos de 3 heures disponibles sur mon site internet « bien dans mes chaussettes » via un mot de passe réservé.

- 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 de 3 livres jeunesse : Chhhhttt, La moufle et La grenouille à grande bouche.

*10 livres et documents sur la relaxation et le yoga pour les enfants.

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

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

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.

- **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....

- **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....

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

- **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 :

200 euros comprenant les 2 heures de formation en présentiel, 3 heures de vidéos, un support écrit.