

# Animer un atelier yoga et de relaxation avec le tout-petit

24



Durée  
à  
convenir

Dates  
à  
convenir

Tarif  
sur  
devis

INTRA

Tout public  
Aucun pré-requis  
Nombre de pers  
à définir

Passer sa journée avec d'autres enfants, devoir respecter de nombreuses règles, ce n'est pas facile pour un tout-petit. Afin de **soulager sa journée** et lui permettre de **se détendre**, tout en jouant, il peut lui être proposé un atelier yoga et relaxation. Ce moment partagé permettra également aux adultes de trouver des moyens efficaces pour **se recentrer** et **rester bienveillant** envers les enfants même dans les moments les plus difficiles.

**Construction d'une séance pour les enfants, d'une séance parents/enfants et d'une séance simple pour l'équipe afin de leur montrer ce qu'il sera proposé lors des ateliers yoga et relaxation.**

## OBJECTIFS :

- Savoir ce qu'est le yoga.
- Comprendre l'intérêt du yoga pour la personne qui entoure les enfants.
- Etre bienveillant envers soi-même permet d'être plus disponible intérieurement pour les enfants.
- Comprendre l'intérêt de la pratique du yoga et de la relaxation pour le tout-petit et pour soi en tant que personnel de la petite enfance.
- Découvrir des techniques de respiration, de méditation pour les jeunes enfants.
- Aborder des postures simples pour permettre à l'enfant de s'ouvrir, de s'ancrer, de trouver de la confiance en lui, etc ...
- Aborder le partage, l'échange et l'écoute par le biais du yoga.

## CONTENU :

- Définition du yoga / Pratique du yoga.
- Bienfaits du yoga pour le tout-petit.
- Schéma corporel et image du corps pour l'enfant : la découverte de son corps.
- Bienfaits du yoga pour le personnel.
- Principes de précaution et contre-indications à respecter.
- Conditions de pratique : préparation du lieu, ambiance, matériel, durée en fonction de l'âge et des réactions de l'enfant.
- Découverte de différentes postures pour les tout-petits.
- Aborder la méditation en tant qu'Adulte et savoir ce que cela procure pour mieux l'aborder chez l'enfant.

**La 3ème journée permettra d'échanger sur les ateliers que chacun aura mis en place au sein de sa structure suite aux deux premiers jours.**

## SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Récapitulatif écrit sous forme de cahier de formation.
- Vidéos.
- Pratique corporelle.
- Utilisation du dessin et des techniques de relaxation musicale et sonore (utilisation d'instruments de musique pour la relaxation).
- Bibliographie.

## VALIDATION :

- ✓ **Attestation de présence**
- ✓ **Attestation d'acquis**
- ✓ **Evaluation de formation**
- ✓ **Questionnaire de satisfaction à 3 mois**

## FORMATEUR : Emmanuelle GORIUS

Enseignante de Yoga formée et diplômée auprès de l'école EYE d'Evian. Spécialisée Yoga pré et post natal formée par Martine Texier école EVE Evian. Préparatrice en pharmacie spécialisée Aromathérapie, micro nutrition et Dermocosmétique.

