

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

2

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.

## Modalités

Tout public

Dates : 18 et 19 mars 2024 + 15 avril 2024

Durée : 21 heures

Tarif : 950 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 2 à 10

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois

Matériel : un doudou ou petite peluche, couverture, coussin.

Prévoir une tenue confortable.



## Objectifs

- Savoir ce qu'est le yoga.
- 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.
- Connaître des techniques de respiration, de méditation pour les jeunes enfants.
- Apprendre des postures simples pour permettre à l'enfant de s'ouvrir, de s'ancrer, de trouver de la confiance en lui, etc ...

## Supports et méthodes pédagogiques

- 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

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

2



## Formateur/trice

Emmanuelle GORIUS est enseignante de Yoga formée et diplômée auprès de l'école EYE d'Evian. Spécialisée Yoga pré et post-natal, formée par Martine TEXIER à l'école EVE Evian. Préparatrice en pharmacie spécialisée Aromathérapie, micro-nutrition et Dermocosmétique.



## 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.