



Programme éducatif

0 à 5 ans

Objectif : Initier les enfants à la philosophie et à la pratique du yoga à travers le jeu, la musique et les contes.

Description: Je propose un programme basé sur les principes de l'Hatha-Yoga ainsi que la formation d'enseignant de yoga pour enfants et familles de *Rainbow kids Yoga*.

Bienfaits du yoga : Yoga signifie « union ». Sa pratique vise à harmoniser le corps et l'esprit. Une approche ludique et amusante du yoga permet à l'enfant de s'apaiser, de mieux se connaître, de développer sa concentration, sa motricité et son sens de la bienveillance.

Durée des ateliers : Mes ateliers varient entre 20 et 40 min par groupe d'enfants.

Voici à quoi ressemblent mes ateliers de yoga :

Groupe des 0 à 2 ans – 15 minutes

Étirements ludiques et doux, lecture d'une courte histoire, postures de yoga avec des chansons, relaxation finale.

Groupe des 3 à 5 ans – 20 à 40 minutes (un atelier en quatre temps)

Connexion : Apprendre à se connaître à travers un jeu simple et rassembleur pour développer une complicité de groupe. Introduction à la conscience de la respiration. Étirements.

Asanas (postures de yoga) : Introduction ludique aux postures de yoga à travers des jeux qui font appel à l'imagination des enfants, tels qu'une aventure sur une île magique et la rencontre d'animaux. Les postures de yoga sont associées à des animaux. Initiation à la salutation au soleil.

« Fun » : une activité amusante, telle que la lecture d'une courte histoire, des chansons ou des jeux.

Relaxation : Un moment de détente complète, au son d'une chanson douce.

Au plaisir de vous rencontrer !

Élise Prioleau – 514-321-6332 - eliseprioleau@hotmail.com