

Ateliers yoga à l'école



**Confiance
en soi**

**Auto
Massage**

**Gestion
des émotions**

Relaxation

Gratitude

Souplesse

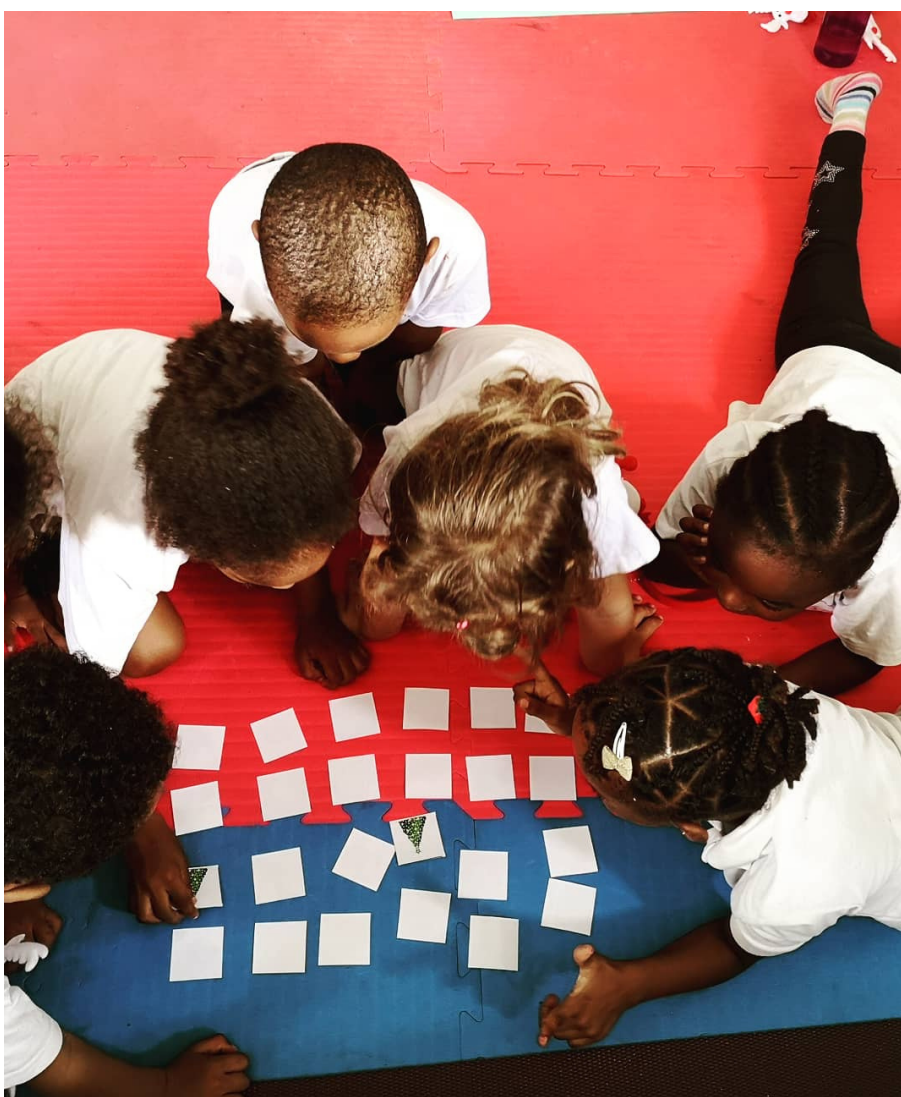
Jeux

Respiration

Concentration



Renseignements auprès de Gwenaëlle
Eveil et Bien-Naître 06 76 53 43 18



Les bienfaits

- Favorise la confiance, l'estime de soi.
- Favorise la confiance en l'autre.
- Favorise la respiration.
- Favorise la libération des émotions.
- Libère les tensions.
- Favorise la détente, libère les hormones du bien-être.
- Diminue le stress.
- Aide à prendre conscience de son corps.
- Vider son trop plein d'énergie.
- Favorise la concentration, facilite les apprentissages.
- Développe l'empathie, la compassion, la bienveillance.
- Développe l'écoute, le respect, la coopération et l'entraide.
- Se créer des routines bien-être.



Eveil & Bien-être
Massages - Ateliers - Maternité

Organisation des ateliers

Chaque séance comporte plusieurs temps :

- 1 temps d'accueil des enfants.
- 1 temps de centrage et de respiration.
- 1 temps de pratique corporelle.
- 1 temps consacré à travailler sur un aspect en particulier (confiance, estime de soi, concentration, gratitude, bienveillance).
- 1 temps consacré aux émotions.
- 1 temps consacré à la relaxation.

Ce programme correspond à une séance de 1h. En fonction de la demande, des séances de 40 min peuvent être proposées avec des adaptations. Pour que les enfants ressentent tous les bénéfices des postures et créer un rituel autour des séances, nous conservons un minimum de postures identiques à chaque séance et travaillons en cycle de 3 semaines environ (pour les maternelles) afin que les enfants puissent s'approprier et intégrer les postures. Pour les plus grands, nous conservons également quelques postures identiques sur chaque séance.

Pour tout renseignement, n'hésitez à me joindre
Mme Atienza Gwenaëlle
au 06 76 53 43 18.