

## YOGA PARENT-ENFANT

Personne - ressource : Anita Douville

### 1. Description générale :

L'atelier s'adresse aux enfants de 2 à 5 ans et leurs parents. Il s'agit d'un cours de yoga en groupe avec différentes postures présentées de manière ludiques ainsi qu'une partie relaxation. Les enfants à besoins particuliers (TSA, TDAH, retards de développement, etc.) sont les bienvenus.

### 2. But :

Réunir l'enfant et son/ses parent(s) autour d'une activité agréable et calme, où l'on apprend à bouger son corps et réguler ses émotions, tout en ayant du plaisir.

### 3. Méthodologie :

L'enfant et son/ses parent(s) suivent les postures de yoga en même temps, font des exercices de respiration visant à équilibrer le corps physique, mental et émotionnel. À la fin, ils s'allongent ensemble pour une profonde relaxation.

### 4. Objectifs généraux :

L'enfant apprend des méthodes pour canaliser son énergie et ses émotions, pour revenir au calme. Le parent vit un moment agréable avec son enfant et profite d'un moment de répit.

### 5. Objectifs terminaux :

Les participants se sentent plus calmes et positifs dans leur vie de tous les jours, les liens parent/enfant sont renforcés.