

CAPSULE YOGA PARENT-ENFANT À DÉFIS

Personne - ressource : Monalisa Didier

1. Description générale :

L'atelier s'adresse aux enfants de tous âges ainsi que leur(s) parent(s). Il s'agit d'un cours individuel de yoga comportant des postures pour enfants présentées de manière ludiques ainsi qu'une petite relaxation. Les enfants à besoins particuliers (TSA, TDA/H, retards de développement, troubles du comportement, DI, etc.) sont les bienvenus et le cours sera adapté en fonction de leurs besoins et de leurs capacités.

2. But :

Offrir à l'enfant et à son(s) parent(s) un moment de détente, de plaisir et de partage où il apprend à bouger son corps et utiliser sa respiration pour se sentir bien.

3. Méthodologie :

Après une période de courte théorie et d'échauffement, plusieurs postures sont présentées de manière imagée (animaux, objets, végétaux, etc.), ainsi que quelques exercices de respiration. À la fin, les participants s'allongent pour une relaxation guidée et l'écoute d'une berceuse.

4. Objectifs généraux :

Passer un moment agréable parent-enfant, prendre conscience de son corps. Connaître des outils pour canaliser son énergie et ses émotions, pour soulager certains symptômes physiques (agitation, problèmes digestifs) et mentaux (difficultés d'attention, anxiété, colère, insomnie, etc.).

5. Objectifs terminaux :

Les enfants et les parents se sentent plus calme et détendus dans la vie de tous les jours, les parents sont capables d'offrir des outils de relaxation à leur enfant au quotidien. LA confiance en soi et le lien parent-enfant sont renforcés.