

# Yoga scolaire

Par Alice Trudel-Hénault, professeure de yoga & ambassadrice en bien-être



## Objectif

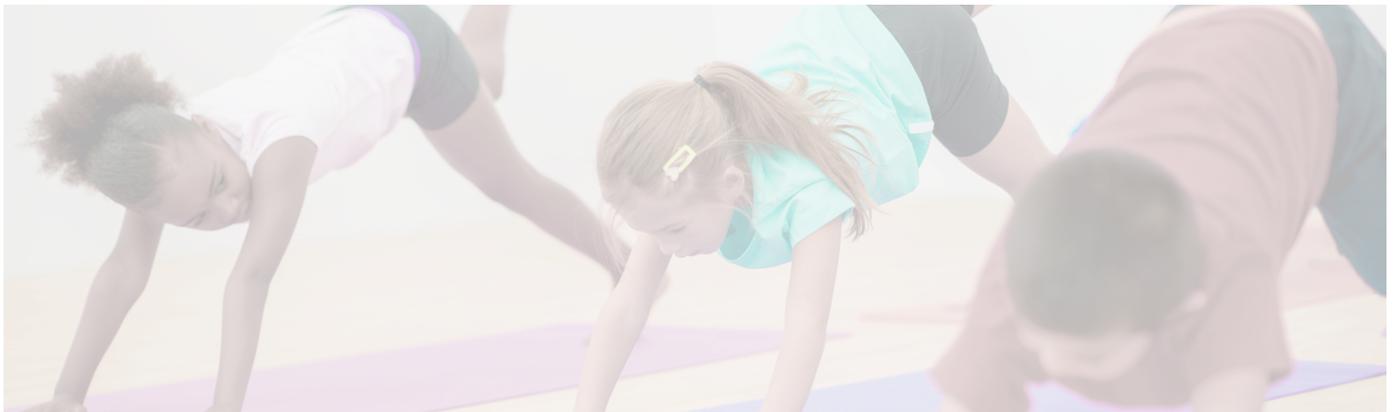
Offrir aux élèves un moment de connexion à leur corps, à leur souffle et à leur monde intérieur dans un cadre doux, respectueux et ludique. Chaque séance est pensée pour soutenir l’ancrage, la régulation des émotions, la concentration et le mieux-être global.

## Public visé & durée recommandée

Niveau scolaire	Durée suggérée par groupe
Maternelle	15 minutes
1re – 2e année	20 à 30 minutes
3e à 6e année	30 à 45 minutes

Une pause de 5 à 10 minutes est prévue entre chaque groupe pour les déplacements et l'installation.

 Maximum 30 élèves par groupe, avec 2 adultes accompagnateurs présents.



## Approche pédagogique

Inclusive : tous les enfants participent à leur manière, même en simple présence ou écoute.

Bienveillante : aucun élève n'est exclu, sauf en situation exceptionnelle.

Ludique et imaginative : les séances sont construites autour de thèmes captivants comme :

- Le yoga des émotions
- L'histoire de la jungle
- Le yoga des animaux

Ou selon votre projet pédagogique du moment — je m'adapte avec créativité!

## Structure d'une séance

- Respiration consciente
- Postures de yoga adaptées
- Jeux de mouvement ou d'équilibre
- Relaxation ou mini-méditation guidée

## Ce que vous et les enfants allez expérimenter

- Calme intérieur et recentrage
- Connexion à soi et à son corps
- Meilleure conscience du souffle
- Outils simples et concrets à réutiliser en classe ou à la maison
- Meilleure gestion des émotions
- Diminution de l'agitation et amélioration de l'attention
- Joie de bouger autrement
- Sentiment de sécurité intérieure
- Esprit de groupe et coopération
- Pause bien-être dans la journée scolaire

## Tarif

- 130\$/heure + 0,62 \$/km de déplacement (+ taxes)

 L'heure peut être divisée :

*Exemple* : 2 groupes de 15 minutes + 2 groupes de 30 minutes (prévoir 5 minutes de transition entre les groupes).

## Contact:

Pour planifier une visite, discuter des besoins spécifiques de votre école ou recevoir une soumission personnalisée :

Énergie Vikasa, Alice Trudel-Hénault  
Courriel: [info@energievikasayoga.com](mailto:info@energievikasayoga.com)  
Téléphone : 819-290-8858