

Yoga en CPE & en service de garde

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



Objectif

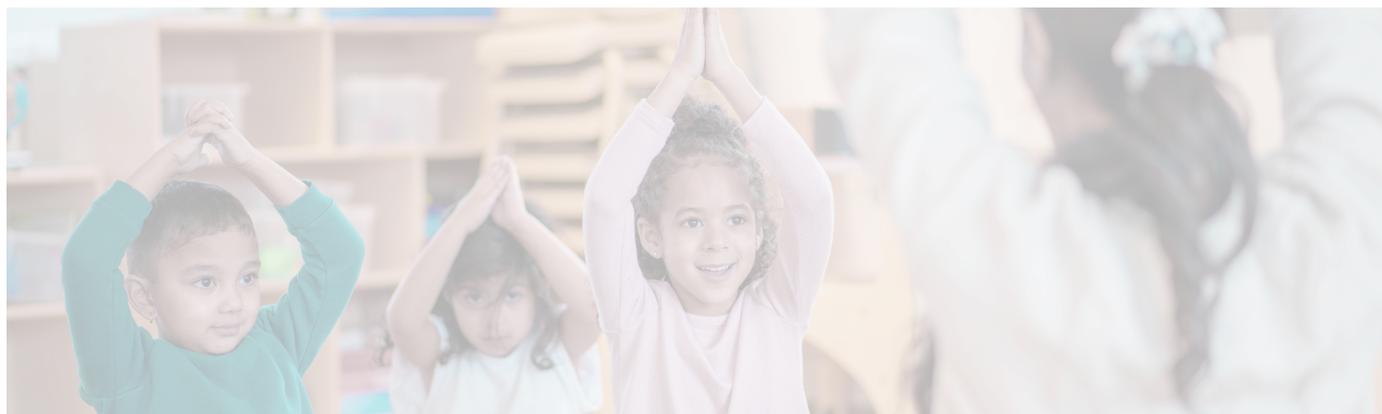
Offrir aux tout-petits un moment de connexion à leur corps, à leur souffle et à leur monde intérieur dans un cadre doux, ludique et sécurisant. Chaque séance est pensée pour soutenir l'ancrage, la découverte de soi, la régulation des émotions et le développement global du bien-être, dans le respect du rythme de chaque enfant.

Public visé & durée recommandée

Groupe d'âge	Durée suggérée par groupe
Pouponnière	10 minutes
2 à 3 ans	15 minutes
4 à 5 ans	20 à 30 minutes

 Séances adaptées à l'âge et au rythme des tout-petits, axées sur le jeu, le mouvement doux, la respiration simple et la connexion au moment présent.

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



Approche pédagogique

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

Bienveillante : aucun enfant 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 CPE 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

Tarif

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

 L'heure peut être divisée :

Exemple : 3 groupes de 10 minutes + 2 groupes de 15 minutes (prévoir 5 minutes de transition entre les groupes).

Contact:

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

Énergie Vikasa, Alice Trudel-Hénault
Courriel: info@energievikasayoga.com
Téléphone : 819-290-8858