



YOGA POUR ENFANTS

Présentation pour les écoles



**Vivre ensemble
Améliorer :
l'éveil, l'écoute, l'attention
Développer la capacité de concentration**

ASSOCIATION YOGA DES ENFANTS

SIRET : 13000918600011

ADRESSE : 34 RUE CAMPESTRA

Tél. : 06.43.02.53.26

E-mail : contact@yoga-pour-enfants.com

www.yoga-pour-enfants.com

Le yoga dans l'Education Nationale

Le yoga pour enfants a déjà fait ses premiers pas dans l'Education Nationale.

Près de 18 000 élèves accèdent chaque année aux techniques de yoga et de relaxation dans l'Education Nationale (Source : enquête annuelle réalisée par l'Institut RYE auprès de ses intervenants en milieu scolaire).

Pourquoi enseigner le yoga aux enfants ?

C'est avant tout une question de santé mentale et physique, mais aussi une question de socialisation.



Diplômée de l'école de formation RYE Recherche sur le Yoga dans l'Education, je serais heureuse de m'entretenir avec vous afin de vous présenter la structure de notre association et notre mode d'intervention dans les écoles.

Mais avant de vous présenter notre association, permettez-moi de vous communiquer quelques informations utiles sur notre Ecole RYE et l'évolution du yoga en milieu scolaire.

L'association RYE, ayant reçu l'agrément du Ministère de l'Education Nationale, forme de nombreux enseignants de yoga depuis plus de 40 ans.

Les exercices mis au point par le RYE ne nécessitent aucune référence à une philosophie ou à une croyance particulière. Par ailleurs, ils s'adaptent à tous les âges et à toutes les disciplines, en classe et en atelier, de la maternelle à l'université, sans avoir recours à aucun matériel particulier.

Depuis près de 40 ans, ces techniques ont accompagné des milliers d'enfants. *Elles ont été conçues pour s'adapter à tous les âges, à l'école et en atelier périscolaire, dans le strict respect du principe de laïcité.*

L'enseignement du yoga pour les enfants est en pleine évolution dans l'Education Nationale.

Du fait des nombreux bénéfices observés, le yoga se propage de plus en plus dans le milieu scolaire, à tous les échelons. Les personnes formées interviennent de la maternelle à l'université, dans tous types d'établissements, que ce soit directement en classe, en atelier, en animation ou en sport.

Ayant déjà fait ses preuves au sein de l'Education Nationale, le yoga sera à l'avenir de plus en plus plébiscité.

Notre proposition :

Notre association, YOGA POUR LES ENFANTS, domiciliée à Cannes, peut intervenir auprès de votre établissement scolaire et participer à de nombreux projets pédagogiques pour venir en aide aux élèves en difficultés scolaires mais aussi améliorer la santé de chacun de vos élèves.

YOGA POUR LES ENFANTS propose deux types de cours :

1. Les cours de **yoga en français**.
2. Les cours de **yoga en anglais**. Ceux-ci s'adressent à des enfants anglophones ou à des enfants en cours d'apprentissage de l'anglais.



Notre objectif est de transmettre à chacun de vos élèves des enseignements lui permettant d'optimiser ses propres ressources intellectuelles, physiques et mentales afin d'être performant dans son cursus scolaire.

Déroulement d'une séance :

Le programme spécifique de yoga consiste en 48 séances échelonnées sur 12 semaines soit 4 séances de 30 minutes par semaine.

Sur un thème choisi, une histoire est racontée tout au long des différentes phases du cours de yoga pour enfants : relaxation, exercices physiques et respiratoires ainsi que des entraînements à la concentration appuyés par un support visuel, auditif ou imaginaire.

Souvent, il y a présence d'un yantra qui consiste en un motif généralement géométrique, qui aide à se concentrer. D'un cours à l'autre, les phases se suivent dans le même ordre, avec une similitude de cadre et une différence de contenu. Chaque cours respecte l'approche VAK habituelle en yoga (visuelle, auditive et kinesthésique) et les exercices spécifiques sont sélectionnés en fonction du besoin des enfants. Puisque la latéralité est un prérequis à la coordination de tout le corps, de nombreux exercices combinant les 2 côtés du corps y sont proposés, mouvements que l'on retrouve principalement dans le yoga tibétain (par exemple, on demande à l'enfant de bouger alternativement le bras et la jambe opposée).



Pour favoriser l'apprentissage, dans tous les cours de yoga, il y a quelques répétitions volontaires de mots et d'exercices pour entraîner le corps et le mental. Il y a aussi l'introduction de mots et d'exercices en fonction du thème choisi. La mémoire du geste est stimulée en priorité (mémoire archaïque) puis la mémoire visuelle et enfin la mémoire auditive. Ce programme de yoga pour enfants ne nécessite pas une condition physique particulière pour le suivre ni de préalables en yoga. Chaque enfant réalise les exercices selon ses possibilités (handicap ou pas). Le professeur de yoga démontre et répète les consignes pour que l'enfant expérimente avec son corps les mouvements de yoga à sa façon.

Le yoga pratiqué avec les enfants ne comporte aucun risque particulier. Les exercices sur un pied, les mouvements des bras et des jambes ne sont rien de plus que ce qu'ils font par ailleurs dans leur vie. Les exercices avec le tronc respectent les normes de santé et les exercices respiratoires de base aussi (pas de mouvements brusques ni forcés, pas d'amplitude articulaire maximum ni posture maintenue, pas d'apnée, ni de respiration type Kundalini, ni d'exercices respiratoires rythmés).

LE YOGA A L'ECOLE – REPORTAGES A LA TELEVISION :

https://www.youtube.com/watch?v=aV_LpiHeVH4
<https://www.youtube.com/watch?v=-8NKMZosyrw>

Tarifs :

Devis réalisé sur demande pour les écoles.

Pour cela, nous avons besoin des informations suivantes :

- Nombre d'élèves par classe.
- Age des élèves.
- Nombre d'interventions par semaine et par classe.
- Période de déroulement de notre activité de yoga pour enfants (habituellement les interventions se déroulent sur une période de 6 mois à 1 an).

Par ailleurs, des ateliers yoga avec des thématiques précises (éveil des enfants, concentration des enfants, apprentissage des perceptions sensorielles, découverte du corps, ateliers mandalas, etc) peuvent être organisés avec un enseignant dans le cadre d'un projet d'établissement.

