Yoga & Création

Stage enfants







Une expérience ludique et sensorielle pour aider les enfants à **explorer leur monde intérieur**, développer leur **confiance** et exprimer leurs **émotions** à travers **le mouvement, la respiration et la créativité**.

Concept

Ateliers de 2h pour les enfants de 6 à 10 ans

- Postures de yoga et jeux de mouvements autour de la thématique
- Exercices de respiration et relaxation avec visualisation (histoire immersive autour du thème)
- Création artistique via l'aquarelle, le collage ou le coloriage pour matérialiser le thème

Ségolène Landreau
06 99 07 92 45
@yoginisego

Sauge Libre



Thématiques

(exemples)

🌈 Les couleurs des émotions : explorer et reconnaître ce qu'on ressent

🌱 Mon jardin intérieur : découvrir son calme et sa force intérieure

🎨 Mon lieu ressource : apprendre à se réfugier dans un espace de sérénité

🌟 Mon super-pouvoir : identifier ses qualités et renforcer la confiance en soi

Objectifs pédagogiques

- Développer la connaissance de soi
- Encourager la gestion des émotions
- Cultiver la créativité et l'imaginaire
- Favoriser la coopération et la bienveillance dans le groupe

Je suis Ségolène, maman de Timothée 6 ans et Valentin 3 ans. Mes enfants m'ont inspiré cette approche ludique du yoga. Ils adorent les histoires, bouger et créer alors quand on associe les trois, j'ai toute leur attention !

L'idée du yoga c'est ça : amener l'attention sur un point fixe afin de se connecter à son corps et à son esprit.

- C'est être capable de trouver une zone de paix dans laquelle se réfugier lors des tempêtes.
- C'est pouvoir naviguer sur la vie tout en restant pleinement présent à l'instant.

Quelle chance immense d'offrir ce cadeau aux enfants...



Ségolène Landreau
06 99 07 92 45
@yoginisego

Sauge Libre