



ATELIER YOGA Enfant *Relaxation & méditation*

Le yoga enfant permet de partager un moment ludique, tendre et serein dans un esprit de joie, de douceur et de bienveillance dans une ambiance non- compétitive.

L'atelier yoga est un espace d'accueil qui invite l'enfant, à développer l'expression de soi, le calme intérieur, tout en favorisant l'apprentissage de la concentration et de la confiance en soi.

Pour permettre cet apprentissage, j'utilise :

- la météo intérieur (nos émotions)
- le vivre ensemble
- les postures
- la respiration
- la détente
- la relaxation
- la méditation de pleine conscience
- le yoga nidra
- la musique
- le conte

Dans cet atelier, l'enfant découvre de véritables outils de bien-être et de calme.

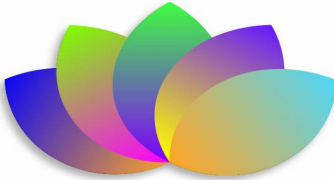
Il apprend à être attentif au ressenti du corps et à mieux se concentrer. Cet atelier est accessible à tous puisque chaque posture est proposée de façon ludique tout en permettant d'apprendre à bien respirer et se familiariser avec la relaxation.

Je pratique le Yoga depuis 14 ans et je suis formée au RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation, agréée par le ministère de l'éducation nationale.

Je suis donc intervenante en yoga pour les enfants et adolescents, formée aux techniques de yoga, relaxation et méditation.

ATELIER YOGA
relaxation & méditation

enfant et adolescent



Mélanie Riollier
06 12 66 07 84
melanie.riollier@gmail.com
FB: melayogi