

SPOT PILATES YOGA

CYRILLE VAUTIER · ARTISTE DU MOUVEMENT



— EN COLLECTIVITÉ

Yoga enfants

Le calme intérieur, pour mieux vivre
la vie en collectivité.

ADL · CLAE · École · Crèche · enfants de 3 à 10 ans
Séances construites avec votre projet pédagogique · 75 € l'heure

Une voie pour le mieux vivre ensemble

Pendant de nombreuses années, j'ai été directrice de centre de loisirs. Je continue d'apporter ma contribution au secteur de l'enfance par le yoga, notamment au sein des ADL et CLAE de la Mairie de Toulouse.

Aujourd'hui, pour de nombreuses raisons, les enfants en collectivité ont davantage de difficultés à se poser, à se détendre et à vivre le groupe sereinement. Séparation d'avec le parent, contraintes de la vie en groupe, événements extérieurs : souvent fatigués, ils ont tendance à être dispersés et agités. Cette agitation vient affecter leur humeur, et donc la bonne entente et l'esprit d'entraide sur les temps périscolaires ou scolaires.

Le yoga en maternelle ou en primaire amène beaucoup de calme intérieur, et donc une meilleure disponibilité à la vie en collectivité.

Le yoga répond à cette problématique

Il s'agit de contribuer à ce que l'enfant et le groupe baignent dans une ambiance heureuse et détendue, pour que la collectivité soit un lieu où se vivent des joies personnelles et de nombreux partages.

Des outils qui restent à votre équipe

Animateurs, éducateurs, ATSEM repartent avec des outils réutilisables : une respiration avant le repas, une posture pour recentrer un groupe, une manière de nommer une émotion. **Le bénéfice ne s'arrête pas à la fin de l'intervention.**

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Les séances sont adaptées à l'âge des enfants et prennent en compte le projet pédagogique de chaque structure. Elles sont construites à partir d'histoires et de jeux faisant appel à l'imaginaire, puissant vecteur pour poser l'attention de l'enfant.

Véritable voyage, elles ont pour objectif principal la découverte du souffle. L'enfant rencontre les postures en compagnie de **Coco l'oiseau**, de **Madame Bulle** échappée de la salle de bain, de **Monsieur Rayon de lune**, de **Monsieur Arc-en-ciel**, du singe **Petit Bleu** et de **Madame Plume** qui vole, se pose et se repose.

QUI INTERVIENT

Cyrille Vautier

INTERVENANTE

Professeure de danse diplômée d'État, danseuse contemporaine, spécialiste des danses afro-cubaines et du tango argentin. Enseignante de Hatha Yoga (ENPY) et de Pilates, fondatrice du studio Spot Pilates Yoga.

Une expérience du terrain

PETITE ENFANCE

Ancienne directrice d'ADL maternel pour la Mairie de Toulouse, intervenante spécialisée en activités psycho-sensorielles et motrices en ADL maternelle et à l'école maternelle Sainte-Thérèse.

Sept portes d'entrée, un même chemin

3-10

ANS

75 €

DE L'HEURE
EN MOYENNE

1 h

FORMAT
HABITUEL

0

MATÉRIEL
À FOURNIR

1

Expérience de la relaxation

L'enfant apprend à poser son attention sur sa respiration. En s'y connectant, il peut se détendre et chasser tensions et crispations.

2

Pratique des asanas par le jeu

Les postures développent la flexibilité, la force, l'équilibre et l'agilité — hors de tout esprit de compétition.

3

Création d'images mentales positives

Développer sa capacité naturelle à créer des images qui lui font du bien, et avec lesquelles se ressourcer.

4

Découverte de la philosophie du yoga

La non-violence, la gratitude, la bienveillance, l'entraide, le non-jugement, le respect de soi et des autres.

5

Mouvement dansé libre

En musique, explorer le plaisir du mouvement et aller à la rencontre des musiques du monde.

6

Chant

Chanter apporte de la joie, libère, et donne beaucoup de confiance à l'enfant.

7

Identifier et nommer les émotions

Tristesse, peur, colère, mais aussi joie et légèreté : comment les nommer, les accueillir, en parler — et peut-être les transformer.

CE QUE LE YOGA APPORTE À L'ENFANT

- Apprendre à se ressourcer, à se détendre
- Se connaître pour mieux se comporter avec l'autre
- Développer la confiance en soi
- Comprendre et intégrer les règles du groupe
- Construire un rapport joyeux à la vie
- Stimuler sa créativité
- Encourager son autonomie
- Renforcer la conscience de son corps
- Se servir de sa respiration comme d'une alliée
- Mieux identifier et gérer ses émotions
- Améliorer sommeil, concentration et mémorisation
- Être plus heureux, tout simplement

INFORMATIONS PRATIQUES

POUR QUI

Enfants de 3 à 10 ans

OÙ

ADL · CLAE · École · Crèche

SALLE

Une salle d'activité ou de motricité, dégagée et au calme

MATÉRIEL

Fourni et apporté à chaque séance

ENCADRANTS

Présence vivement souhaitée — ils repartent avec des outils

SECTEUR

Toulouse, son agglomération et au-delà selon les projets

SPOT PILATES YOGA

CYRILLE VAUTIER · ARTISTE DU MOUVEMENT

PARLONS-EN

Vous dirigez une structure ?

Directrice, directeur, animatrice ou animateur : si ce projet d'activité vous intéresse, contactons-nous. Chaque intervention se construit à partir de votre projet pédagogique, de l'âge des enfants et de vos contraintes d'organisation.

06 29 95 13 94

vautiercyrille@gmail.com

spotpilatesyoga.com

3 à 10 ans

PUBLIC

75 € / h

TARIF MOYEN

Fourni

MATÉRIEL

Sur mesure

PROJET