

IDÉE D'ACTIVITÉ AVEC L'apprenti yogi



Cet atelier vise à initier les enfants au yoga de manière ludique et adaptée, en les encourageant à explorer le mouvement conscient, la respiration profonde et la relaxation, tout en respectant leur propre rythme et leurs capacités individuelles.



Introduction :

Expliquez l'objectif de l'atelier, qui est d'apprendre à se détendre et à s'étirer en douceur à travers différentes positions de yoga. Mettez l'accent sur l'importance de la respiration profonde et du mouvement au rythme de chacun.

Découverte des Positions :

Commencez par présenter les positions de yoga de base que Coco va enseigner, en utilisant les descriptions audio pour guider les enfants dans l'apprentissage de chaque posture. Utilisez les illustrations ou affichages comme support visuel.

Pratique Guidée :

Laissez les enfants expérimenter chaque position à leur propre rythme, en encourageant de grandes et profondes respirations. Soyez disponible pour aider à ajuster leurs postures si nécessaire, en veillant toujours à ce que les corrections soient douces et respectueuses des limites de chacun.

IDÉE D'ACTIVITÉ AVEC

L'apprenti yogi



Cet atelier vise à initier les enfants au yoga de manière ludique et adaptée, en les encourageant à explorer le mouvement conscient, la respiration profonde et la relaxation, tout en respectant leur propre rythme et leurs capacités individuelles.



Séquence Personnalisée :

Encouragez les enfants à écouter leur corps et à créer leur propre séquence de yoga en choisissant leurs positions préférées ou celles qui leur font du bien. Cela leur permet d'apprendre à s'écouter et à reconnaître ce dont leur corps a besoin.

Relaxation Finale :

Terminez l'atelier par une courte séance de relaxation, en guidant les enfants vers une position confortable (comme la position du cadavre) et en les invitant à fermer les yeux, à se concentrer sur leur respiration et à relâcher chaque partie de leur corps.

Conclusion :

Offrez un moment pour discuter de l'expérience, permettant aux enfants de partager ce qu'ils ont ressenti pendant l'atelier, les positions qu'ils ont préférées et les effets du yoga sur leur corps et leur esprit.