

Les Mini Yogis

Programme pédagogique – Juillet 2025

Ce document présente le programme pédagogique des Mini Yogis de l'Ashram in the City, à destination des parents, tuteurs et enseignants.

Depuis plusieurs années, l'Ashram accueille des enfants de 3 à 12 ans pour des activités extrascolaires visant leur épanouissement global. Aujourd'hui, le projet Mini Yogis souhaite devenir une "école de la vie", complémentaire à l'école, et soutenir les parents dans l'éducation de leurs enfants.

Vision

Accompagner la future génération dans son développement personnel et spirituel.

Mission

Transmettre la philosophie du yoga de manière vivante à travers :

- Yoga (Asana)
- Respiration
- Méditation
- Chants de mantras
- Gestion des émotions
- Karma yoga (service désintéressé).

Valeurs ✨

Nous plaçons la confiance entre enfants, parents et intervenants au cœur de notre projet, en cultivant :

- **L'écoute active et l'observation**, pour développer l'attention et poser les bases de la méditation.
- **L'expérience**, qui permet à l'enfant d'explorer le monde, de faire des erreurs et d'en tirer des enseignements.
- **La créativité**, comme chemin d'expression et de découverte.
- **Le désir et la volonté**, bases de tout chemin de développement.
- **La spiritualité**, quel que soit le nom qu'on lui donne (Amour, Nature, Source).
- **Le soin de la Terre**, pour apprendre à vivre en paix ensemble.

Nous nous inspirons également des valeurs de l'Ashram: Amour inconditionnel, gratitude, ouverture, respect, curiosité, discipline, humilité et acceptation radicale.

Notre approche pédagogique 🌻

Nos séances s'appuient sur :

- Les pédagogies actives
- Les valeurs de la philosophie du Yoga
- Des inspirations du bouddhisme, de l'hindouisme et des peuples premiers.

Exemple d'activités proposées



Corps

- Yoga (Asana), Qi Gong
- Exercices de respiration
- Automassage

Mental

- Relaxation sonore
- Méditation (attention, concentration)
- Philosophie du yoga (4 voies)
- Bricolage : mandalas, tissage, origamis, musée de statues
- Jeux d'attention et d'observation
- Mantras & Mudras

Émotions

- Cercles de parole pour exprimer ses émotions
- Lectures de contes et histoires à sagesse

Ancrage

- Jardinage au potager
- Marches pieds nus à l'Ashram ou en forêt
- Hug aux arbres
- Création d'un bâton de parole

Citoyenneté

- Participation au "Printemps de la Propreté" d'Uccle
- Visites aux personnes âgées du quartier
- Karma Yoga (services désintéressés)

Contrat mutuel

Engagement des parents

- Fournir un goûter sain (fruits, oléagineux, pas de sucres rapides).
- Prévenir en cas d'absence par mail (info@ashraminthecity.be).
- Participer à la continuité entre l'Ashram et la maison via une matinée conviviale (1 en automne et 1 au printemps).

Karma Yoga: possibilité de participer à l'entretien des poules du potager de l'Ashram.
Informations et inscriptions sur demande.

Engagement de l'Ashram

L'Ashram garantit un cadre sécurisé où chaque enfant peut s'exprimer sans jugement, avec écoute active et respect.

Horaires Mini Yogis

- **Lundi 16:00 – 17:30**
Primaire (9–12 ans) avec Sudama
- **Mardi 16:00 – 17:30**
Maternelle (3–5 ans) avec Sudama
Primaire (6–12 ans) avec Poukie
- **Jeudi 16:00 – 17:30**
Maternelle (3–5 ans) avec Heini
Primaire (6–12 ans) avec Marie-Laurence

Du 10 novembre au 20 février, nous adaptons l'horaire à la période hivernale (15h30 à 17:00) pour s'adapter au rythme de la nature et que les enfants soient moins fatigués.

Intervenants: Sudama, Poukie, Heini, Marie-Laurence

L'École de la Forêt

À partir de septembre, l'Ashram ouvre son école de la forêt avec des activités en **immersion dans la Forêt de Soignes**: découverte des plantes, connexion avec la nature, construction de cabanes, exercices d'orientation et de confiance.

Les mercredis après-midi (horaires précis à confirmer).

Si vous êtes intéressé, merci d'envoyer les disponibilités de votre enfant à : info@ashraminthecity.be.

Tarifs

Inscription annuelle pour 36 cours: 684€ (19€/cours).

Réservation de la place suite à l'acompte de 100€ à verser sur :

Ashram in the City ASBL

BE81 1431 2442 3924

Communication: "Mini Yogi [Nom de l'enfant]"

Le reste du paiement sera payé en espèces lors du premier cours (possibilité d'étalement des paiements avant les vacances de Noël).

En cas de difficultés financières, contactez-nous pour en discuter.

Informations pratiques

- Groupes **limités à 10 enfants** pour garantir la qualité des séances.
- **Début des cours** : 1er septembre 2025.
- **Prise en charge** des écoles 15h30 (Decroly primaire) 15h40 (Decroly maternelle) 16h (Hamaïde maternelle et primaire)
- Possibilité de **covoiturage** avec Plein Air, Notre École, Églantiers.
- **En cas d'absence**, possibilité de rattraper le cours dans la semaine.
- **Politique d'annulation** : les frais d'inscription ne sont pas remboursés.
- **Fin des activités: 17h30**. Nous vous prions d'**arriver à l'heure** afin que l'Ashram soit disponible pour la méditation des adultes de 18:00.
- **Formulaire Mini Yogi** (en pièce jointe) à renvoyer signé
- Prévoir un **pantalon confortable supplémentaire** (type jogging ou pyjama) pour amener le premier cours. Celui-ci sera utile lorsque les enfants arriveront sales et mouillés.

Contact

Si vous souhaitez inscrire votre enfant ou poser des questions, contactez-nous :

info@ashraminthecity.be