



## Programme Mini Yogi 2023

### Cours hebdomadaires:

- **Mini Yogi** - Lundi (16:00 - 17:30)

Les séances de yoga, données par Elodie, ont pour objectif d'apporter **bien-être et harmonie**. Selon les besoins des enfants et du moment, elles se composeront d'**exercices créatifs et ludiques** de vivre-ensemble et recentrage vers soi, de postures de yoga, de respiration, de relaxation, de méditation et d'histoires (contes et légendes) !

### **Elodie**

Passionnée par la pédagogie et le yoga, j'ai à cœur de faire découvrir cet univers ancestral aux enfants, de leur donner des clés-ressources pour approfondir la connaissance d'eux-mêmes et de leur environnement.

- **Mini Yogi** - Mardi & Jeudi (16:00 - 17:30)

Les cours que je transmets permettent de faire découvrir aux enfants un espace à l'intérieur d'eux, un endroit où ils peuvent être en confiance, se détendre, se ressourcer via des outils comme le yoga, la méditation, les postures, les jeux, la relaxation...

Ces expériences leur permettent d'acquérir des outils de mieux-être pour mieux dormir, gérer leurs émotions, avoir confiance en eux, être dans le non jugement, apprivoiser le respect. Ces cours sont accessibles à tous les enfants, avec leur personnalité. Ils sont adaptés selon leurs envies, les saisons et l'énergie du groupe.

### **Catherine**

Pratique et enseigne le yoga depuis 15 ans auprès d'adultes et d'enfants à travers des cours collectifs, privés, stages et retraites. Formée au Viniyoga, yoga thérapeute, praticienne en éco-rituels, diplômée en pédagogie et créatrice des coussins de méditation éco-responsables my-prana.



- **Découverte et explorations sonores** - Mardi (16:17:30)

Les séances que je propose sont centrées sur la découverte et l'exploration sonore à l'aide de divers instruments de musique utilisés en sonothérapie. Nous construisons ensemble un espace de confiance et de créations sonores où les enfants seront libres d'exprimer leurs propres sonorités dans le non-jugement. Le but de ces séances est d'offrir aux enfants la possibilité de prendre conscience de leur corps et émotions, et de l'influence du son et de leur voix sur ces derniers. Au fil des séances, les enfants apprendront comment utiliser les instruments et leur voix unique comme outil de relaxation et de bien être pour eux-même et les autres.

### **Aline**

Exploratrice sonore et praticienne en sonothérapie, diplômée en psychologie, j'offre des séances de sonothérapie individuelles et collectives pour les enfants et adultes en Belgique, en Inde et au Népal. Passionnée par la diversité musicale et sonore de l'Inde, étudiante en musique classique indienne, j'ai à cœur de faire découvrir ces enseignements et sonorités aux enfants dans une atmosphère ludique et bienveillante.

### **Informations pratiques:**

- Les professeurs iront chercher les enfants de l'école Hamaïde à 16:00
- Prévoir une collation (de préférence un fruit, ou des biscuits sans sucre) et une gourde

### **Tarifs:**

- Le tarif est de 150 € par cycle de 10 séances à payer en espèce au professeur.
- Si votre enfant désire participer à deux cours, le prix est de 275€ (au lieu de 300€)
- Si les tarifs sont trop élevés, vous pouvez contacter Sudama.

**Om Shanti**