

À propos de l'atelier...

« **Ma séance de YOGA à l'école** » est un atelier conçu par Yoganick à partir de l'ouvrage La Douce : une méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. Cet atelier s'adresse aux professeurs désirant guider de courtes séances de yoga auprès de leurs élèves.

Au cours des dernières années, de plus en plus de professeurs ont intégré à leur journée des exercices de yoga et de relaxation afin de favoriser la concentration des enfants, de créer un climat de calme favorable à l'apprentissage et de réduire le stress et les tensions liés à la performance scolaire.

Parmis la centaine d'enseignants que Yoganick a rencontrée, tous sont d'avis que les enfants bénéficient grandement des ces exercices et qu'après quelques séances seulement ce sont eux qui le demande. Quelques minutes suffisent pour stimuler les élèves ou les détendre, pour les rendre plus réceptifs ou simplement, pour relâcher leurs muscles tendus par un effort intellectuel soutenu.

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, les enfants sont souvent hyperactifs lorsque le calme est de rigueur et ils respirent la tranquillité au moment où ils doivent faire preuve de dynamisme. **Afin de les aider à adopter l'attitude juste, Yoganick propose une série d'exercices de recentration, d'éveil, d'équilibre, de relaxation et de respiration.** Ces exercices se pratiquent en tout temps et ces petits moments agréables s'intègrent à merveille dans le programme d'une journée.

Dans ce contexte, lors de l'atelier « **Ma séance de YOGA à l'école** » les professeurs expérimentent quatre séances de 20 minutes. Les séances proposées présentent des exercices au sol et des exercices aux pupitres afin de permettre au professeur de choisir ce qui convient aux besoins des enfants selon le temps dont il dispose ainsi que l'espace disponible.

Le tarif suggéré pour cette activité de formation est de 300\$. Ce tarif inclu l'animation de l'atelier, d'une durée approximative de deux heures, par Yoganick, le matériel nécessaire à l'activité, un document présentant deux séances au sol et deux séances au pupitre remis à chaque participant ainsi que la disponibilité de Yoganick pour soutenir les professeurs dans leur démarche auprès des enfants.