

Stage « Youpi, c'est le temps des petits Yogis ! »

3 jours, du 19 au 21 février 2018

Espace Sorano

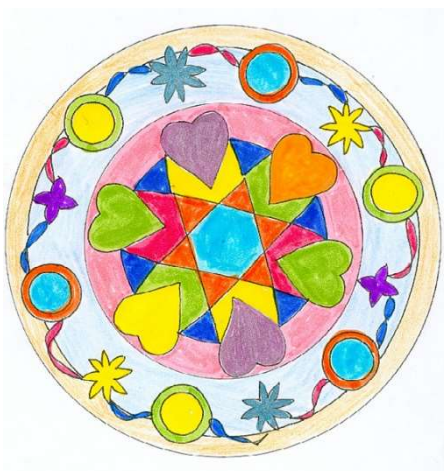
Yoga, Kinomichi® enfants de 7 à 11 ans

Lors des vacances scolaires de février 2018, offrez à votre enfant un temps pour se délier, respirer, décrypter ses émotions, bouger, se concentrer et doser son énergie !

Joie, ouverture, créativité et rire garantis

Ce stage est proposé par l'Association le Souffle du vent, et encadré par Virginie Olive, enseignante certifiée de Hatha-Yoga, et Aline Jaulin enseignante de Kinomichi (petit frère de l'Aïkido) et médiatrice artistique.

Toutes deux passionnées par leur métier et formées aux besoins psychomoteurs et émotionnels de l'enfant.



Au programme de ce stage : éveil corporel, enchaînements, postures de yoga, coréalisation d'un conte interprété ensuite en mouvement, exercices de bienveillance, travail sur les 5 sens, mandalas, land art (sortie en extérieur*), jeu sur la joie, pratiques à deux dans l'esprit de l'aïkido.

(*) en fonction de la météo, et sous réserve d'autorisation parentale

Nombre de places limité (16 enfants)

Les intervenantes : Virginie & Aline



Virginie OLIVE est enseignante de yoga diplômée de l'Ecole française de Yoga, et maman d'une petite fille. Elle s'est spécialisée dans la transmission du yoga auprès des enfants et adolescents. Elle anime tous les mercredis après-midi des séances de yoga avec des enfants de 4 à 6 ans, et de 7 à 10 ans à l'Espace Sorano. Et certains week-ends, elle propose des ateliers de yoga « parents-enfants », qui sont de véritables moments de partage

et de complicité.

« Fidèle à l'esprit du yoga, le yoga que je transmets aux enfants porte des valeurs de respect et de paix dans l'objectif d'harmonie avec soi-même ».

Le yoga et les enfants en quelques mots :

Proposer une activité « Yoga » pour son enfant, c'est aujourd'hui une formidable opportunité pour lui d'avancer en confiance et sérénité dans son ouverture au monde. Il le fera d'autant mieux qu'il sera à l'aise avec lui-même, qu'il se connaîtra et se respectera. Contrairement à une idée reçue, le yoga ne se résume pas à « faire des postures ». Comme nous l'enseignent les sagesse indiennes, la voie du yoga comprend l'observation de huit parties d'un tout cohérent : des règles éthiques dans la relation à l'autre, une attitude respectueuse vis-à-vis de soi-même, le travail du corps, la conscience ou allongement du souffle, l'aptitude à se déconnecter du monde extérieur, la capacité à se concentrer, et enfin les deux dernières étapes amenant à la méditation.



Artiste-chercheuse en arts du spectacle à l'Université Paris Diderot, Aline JAULIN est danseuse contemporaine, médiatrice artistique formée à l'Institut National d'Expression, de Création, d'Art et de Transformation (Inecat) et enseigne le kinomichi, méthode Maître Noro, depuis 1 an ½. Elle pratique cet art du mouvement, d'origine martiale, depuis plus de 14 ans, en France et à l'étranger. Elle accompagne par le mouvement et l'écriture différents publics, des scolaires, comme des personnes en situation de fragilité sociale ou psychique.

Le kinomichi® et les enfants en quelques mots :

Kinomichi veut dire "voie de l'énergie". Il se développe en France à la fin des années 1970 grâce à Maître Noro, disciple de maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido. Cet art du mouvement révèle le potentiel bénéfique des techniques martiales japonaises tout en les ouvrant à une construction mutuelle des partenaires fondée sur le contact, le jeu, avec respect et bienveillance. Par une pédagogie adaptée, le Kinomichi® offre à l'enfant une expérience d'écoute et d'harmonisation avec ses partenaires.

Au programme

Programme susceptible d'être modifié en

fonction de la météo

Lundi 19 février 2018

Matin (9h – 12h) :

- Le réveil des petits yogis
- Jeux de présentation
- Kino-roulades
- Conte animé
- Relaxation

12h – 14h : Déjeuner et temps calme

Après-midi (14h – 17h) :

- A l'écoute de la Nature (sortie extérieure)
 - Jeu des 5 sens
 - Land art
 - Posture de l'Arbre
 - « Rose, apprends-moi à respirer... »
- Le goûter des explorateurs
- Temps de partage et d'écoute
- Relaxation

Mardi 20 février 2018

Matin (9h – 12h) :

- Le réveil des petits yogis (« Bonjour Soleil ! »)
- Equilibres, jeux collaboratifs
- Kinomichi time
- Conte animé (suite)

Le dernier jour, possibilité pour les parents de venir prendre part au conte animé qui aura été réalisé avec et par les enfants.

Informations pratiques

Quand : Vacances de février : du lundi 19 au mercredi 21 février 2018

Stage de 3 jours

Horaires : de 9h à 17h

Accueil possible à partir de 8h15, et jusqu'à 18h (voir bulletin d'inscription).

- Relaxation

12h – 14h : Déjeuner et temps calme

Après-midi (14h – 17h) :

- « Plumes, bulles, sons... », je découvre la respiration
- Initiation à la danse
- Land art / Mandala
- Le goûter des explorateurs
- Temps de partage et d'écoute
- Relaxation

Mercredi 21 février 2018

Matin (9h – 12h) :

- Le réveil des petits yogis
- Enchaînements en musique
- Kinomichi time
- Conte (suite)
- Relaxation

12h – 14h : Déjeuner et temps calme

Après-midi (14h – 17h) :

- « 1, 2, 3 on profite » : jeu d'attention et de pleine conscience pour enfants
- Conte animé (suite et fin)
- Goûter festif
- Temps de partage et d'écoute
- Relaxation

Lieux : Espace Sorano, à Vincennes. Pratique en intérieur dans la belle salle de danse, et en extérieur en fonction de la météo.

Equipements :

- Prévoir une tenue souple et confortable (jogging, legging, t-shirt, pull). Pas de collant pour les petites filles, car il est important de pouvoir parfois être pieds nus en salle.
- Un sac contenant une petite couverture qui lui sera personnelle pour les temps de relaxation, et un masque type « avion »
- Une petite bouteille d'eau
- Prévoir un change pour le bas, pour le retour des activités extérieures



Cadeau : Les enfants repartent avec leur mandala, et un dossier photos sera envoyé par *We transfer* aux parents à la fin du stage



Déjeuner et goûter : Les repas *tirés du sac* seront pris au foyer / bar de l'Espace Sorano. Une boisson sera offerte. Prévoir un pique-nique et un goûter. Le dernier jour, un goûter festif maison sera offert.



Tarifs :

130 € les 3 jours de 9h à 17h

Réduction de 10% pour les enfants inscrits à l'année aux séances de yoga du mercredi après-midi à l'espace Sorano.

Inscriptions :

Par mail à l'adresse suivante : vi_olive@yahoo.fr ou au 07 81 30 63 67

Date limite d'inscription : le 5 février 2018

Nombre de places limité (16 enfants max)

Voir les conditions d'annulation sur le bulletin d'inscription

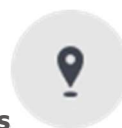
En résumé



Stage vacances Yoga & Kinomichi



De 7 à 11 ans



Vincennes (94)



Durée : 3 jours



À partir de 117 €