

# Projet scolaire et périscolaire

ateliers yoga enfant et adolescent

## Yoga

présentation de Léonie Marie



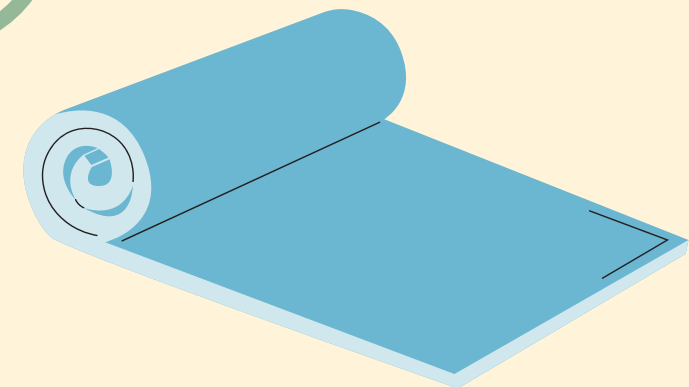


# Enseignante



Léonie Marie, professeure de yoga, titulaire du BAFA, assistante préélémentaire et dotée de multiples expériences professionnelles dans le domaine de l'enfance, je vous propose mes services pour ensemble transmettre aux plus jeunes les bienfaits de cette pratique.

Formée et diplômée en tant que professeure de Yoga et certifiée en yoga pre et postnatale, je donne plusieurs cours de Hatha et Yin yoga adultes. J'interviens en yoga périscolaire dans différentes écoles.



# Yoga pour enfants et adolescents





# Définition



Le yoga pour enfant et adolescent est une activité qui permet aux plus jeunes de se connecter à leur corps, à leur esprit et à leur souffle.

Les séances de yoga pour enfant sont conçues pour être ludiques, créatives et éducatives, offrant aux enfants un espace pour explorer leur flexibilité, leur équilibre et leur force de manière amusante.

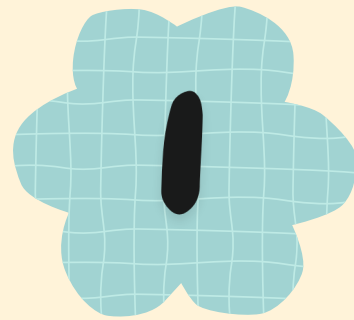
Les séances sont adaptées selon l'âge favorisant l'imagination pour les plus jeunes et la discipline bienveillante pour les adolescents.

En pratiquant le yoga, les enfants développent également leur concentration, leur calme intérieur et leur confiance en soi. Cette activité offre des outils pour gérer le stress, améliorer le bien-être et cultiver une attitude positive. Que ce soit à travers des postures, des jeux, des histoires ou des exercices de respiration, le yoga pour enfant est une véritable source de bienfaits.





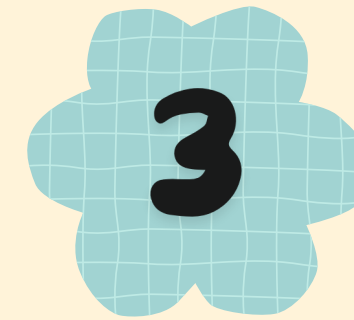
# Bénéfices



Le yoga permet à l'enfant de s'apaiser ainsi que d'améliorer sa concentration, de mieux connaître son corps, canaliser son énergie, éloigner l'anxiété et bien sûr s'amuser !!



Une séance de yoga avec des postures, des respirations, des activités pour se ressourcer et se détendre ensemble



Le yoga favorise la souplesse, la force physique et mentale, ainsi que la gestion des émotions, il est donc bénéfique pour les enfants de tous âges.





**Adaptable en crèche / Maternelle / primaire et collège**



# Merci

Si l'idée d'une collaboration  
vous semble possible  
n'hésitez pas à me  
contacter.

Léonie Marie  
[namaomyoga@gmail.com](mailto:namaomyoga@gmail.com)  
07 49 07 21 71





# Tarif et propositions de créneaux



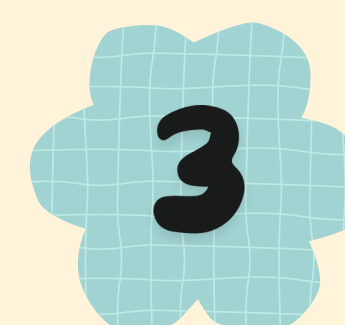
**1**

**60 euros le créneau  
de une heure**



**2**

**Prise en charge d'un  
groupe d'enfant  
pendant une heure**



**3**

**interventions multiples sur une  
heure ou plus.**

**Exemple : deux fois 30mn pour deux  
groupes de petits ou passage de  
10 - 15mn dans plusieurs classes en  
présentant une technique de bien  
être.**

**Intervention en milieu scolaire durant le temps de classe et/ou en périscolaire avec ou sans les professeurs.  
Intervention en crèche avec l'équipe de crèche.**

**Des questions sur le tarif, les propositions ? Discutons en!**