

Aude Van den Brule  
Professeur de Yoga  
Fédération Française de Hatha Yoga

# **YOGA (atelier ANNUEL)**

## **Pour toute classe confondue, GS au CM2**

### **Tous les **lundis** : 16H00 à 17H00 / 17h00 à 18h00**

**(au lieu du mardi)**

En Sanskrit, le mot yoga signifie "lier, unir, diriger et concentrer son attention".  
Le cours est un temps de détente, de calme, qui permet de faire le plein d'énergie intérieure.  
Il offre aux enfants les moyens d'appivoiser leurs limites et de les dépasser sans violence, d'affronter leurs craintes et de se rassurer et de trouver des sources de confiance en eux ou tout simplement d'éprouver un sentiment de satisfaction.

La durée est d'une heure et la séance s'adresse aux enfants dès l'âge de 5 ans. Elle permet à l'enfant de se détendre, de prendre conscience de son corps dans l'espace, d'apprendre à se concentrer et à canaliser ses énergies.

Le cours se déroule sur une durée de 45 minutes à 1 heure environ par groupe de 10 enfants.

La séance de yoga se déroule en trois temps :

#### 1. les postures (asanas):

Je propose aux enfants des jeux inspirés par les postures inspirées par les animaux (le chien, le chat, le crocodile, le cobra...), les éléments de la nature (l'arbre, la montagne...), les objets (arc, le pont, le triangle, la chaise...) ou des personnages de légende (Hanuman, le héros, le sage Matsyendra).

#### 2. La respiration :

Un temps est consacré à l'observation du souffle, pour prendre conscience de sa respiration, de son rythme, et ainsi apprendre à mieux respirer.

#### 3. Relaxation

Le cours se termine par une séquence de relaxation. Ceci permet aux enfants d'apprendre à passer par le calme et le silence pour se ressourcer et se centrer.

**[aude.vdbrule@gmail.com](mailto:aude.vdbrule@gmail.com)**

Le prix annuel est de 240€, en une fois,  
ou en 3 fois (80€ x 3), à l'ordre de Aude Van Den Brule