



Groupe de 12 enfants maximum : MS-GS mardi de 12h30 à 13h15

Assouplissement, Respiration, Posture, Relaxation, Concentration, Coordination à travers des jeux ludiques

Pratique d'une activité adaptée avec une approche ludique et imagée pour chaque exercice.

Structure du cours en 3 parties :

1. YOGA

- Un temps de recentrage pour connaître son corps
- Un temps de respiration pour se détendre
- Un temps de mouvements pour découvrir ses muscles

2. BRAIN GYM

« **Le mouvement est l'une des clés de l'apprentissage** »

26 exercices ludiques de gymnastique des neurones inspirés du yoga, de la psychomotricité, de la danse ou encore de la médecine chinoise.

- 11 Mouvements de la ligne médiane pour stimuler
- 7 exercices énergétiques pour détendre
- 6 activités d'allongement pour s'étirer et travailler les muscles profonds
- 2 attitudes d'approfondissement pour être positif

3. Conclusion séance : apprentissage de petites méditations pour bien dormir et se relaxer

- Parler de ses **ressentis**,
- Petite **méditation** pour **se relaxer et bien dormir**
- Dessiner et/ou colorier un **mandala**,
- Proposer à l'enfant quelques mouvements d'**auto-massage**

Ces exercices sont facilement réalisables en autonomie et peuvent être reproduits à tout moment sans besoin de matériel.

Bulletin d'inscription Yoga-Brain Gym

Ecole du Saint Esprit 2024/2025

Bulletin à renvoyer par courrier accompagné du règlement à Carole Grilo 36 rue Vital 75116 Paris avant le 07/09. Début des cours le 10/09.

Groupe de 12 enfants maximum par session - Minimum 5 élèves -Inscriptions acceptées dans l'ordre d'arrivée des bulletins

Tarif* : 290 euros Après réception du dossier un mail de confirmation vous sera envoyé

Mr / Mme :

Téléphone : Mail :

Autorise(nt) mon fils / ma fille :

Prénom : Nom :

En classe de MS GS (année 2024-2025) à s'inscrire à l'atelier Yoga-Brain Gym les mardis de 12h30-13h15.

Règlement par chèque à l'ordre de : Carole Grilo

Par mesure d'hygiène un petit tapis de gym sera demandé et l'enfant le laissera à l'école noté à son nom.

Toute inscription est définitive et non remboursable après le commencement de l'activité.

*Inscription hors frais de gala : costume et place de spectacle

Le : A : Signature :