



**YOGA  
POUR ENFANTS**

## Contact

Christelle Pottier, professeure de yoga  
Intervenante RYE, organisme agréé  
par l'Education Nationale  
Nantes & Région Ouest

### Téléphone

06 63 16 24 38

### Site Web

[www.airederepos.fr](http://www.airederepos.fr)

### E-MAIL

[christelle@intera-innovation.com](mailto:christelle@intera-innovation.com)



## POURQUOI PRATIQUER LE YOGA AVEC LES ENFANTS ?

Le yoga est une pratique ludique qui ne prône ni la comparaison ni la compétition. Elle permet donc aux enfants de souffler, de faire une pause dans leur course effrénée à la croissance.

Démarrer le yoga dès l'enfance, c'est une opportunité de développer très tôt des compétences et ressources indispensables pour devenir des adultes autonomes et responsable.



### Le travail physique

Abordé de manière ludique à travers des contes, il développe l'imaginaire et incite à la réflexion. Les postures sont adaptées aux différents stades de croissance des enfants afin de ne pas provoquer de troubles de la croissance.

### L'éveil des sens

Par des animations qui activent successivement regard, toucher, écoute, odorat et goût, il favorise la connaissance de soi par ses sensations corporelles. Ces séquences sont suivies d'un moment de partage en groupe pour mettre des mots communs sur des ressentis.

### La conscience du souffle

Permet d'apaiser le mental et ainsi apprendre à reconnaître puis gérer ses émotions. Pour autant, il n'est jamais proposé aux enfants d'effectuer des rétentions du souffle, afin d'éviter qu'elles ne soient pratiquées sans le guidage nécessaire.

## Une séance Air(e) de Repos, c'est un moment pour prendre soin de soi et des autres

### COMMENT PRATIQUER LE YOGA AVEC LES ENFANTS ?

Selon l'enseignement de Micheline Flak, la séance se déroule en 3 grandes étapes :

01

#### Vivre-ensemble et intériorisation

Jeux coopératifs et nettoyages interne / externe (élimination des toxines et échauffements)

02

#### Travail postural et exercice de respiration

03

#### Relaxation et concentration

Détente des sens, activités manuelles ou arts plastiques...

### L'INTERVENANTE : CHRISTELLE POTTIER

Je suis formée par la Recherche sur le Yoga dans l'Education et la fondation Savoir-Etre et Vivre Ensemble, toutes deux reconnues par l'Education Nationale. J'interviens depuis 2016 en milieu scolaire, péri-scolaire et extrascolaire pour favoriser l'accès au plus grand nombre.

Je suis itinérante par choix, afin que les enfants comprennent que l'air(e) de repos est partout autour d'eux mais surtout en leur for intérieur.

En séance, c'est la joie de la pratique yogique à travers l'imaginaire que je souhaite cultiver avec les enfants.