

# YOGA ET BRAIN GYM ENFANTS



**Durée : 1 heure ; Groupes d'enfants : CP-CM2**

Tarif\* : 280 euros l'année

**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 l'ergothérapie ou encore de la médecine chinoise.

- 11 Mouvements de la ligne médiane pour stimuler
- 7 exercices énergétiques pour détendre
- 6 activités d'allongement pour libérer
- 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**
- Faire un **dessin** qui symbolise sa séance,
- 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 (par exemple, avant de commencer les devoirs, le matin avant d'aller à l'école, lors d'une pause dans les révisions, avant un examen écrit ou oral...).

**Inscriptions ouvertes dès maintenant.**

Informations : [carolegrilo@hotmail.fr](mailto:carolegrilo@hotmail.fr) ou 06 64 25 77 79

Merci de renseigner le bulletin d'inscription en page suivante



.....

# Bulletin d'inscription Yoga-Brain Gym Ecole GERSON

**Bulletin à renvoyer par courrier accompagné du règlement à Carole Grilo 36 rue Vital 75116 Paris**

Mr / Mme : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Autorise(nt) mon fils / ma fille :

Prénom : .....

Nom : .....

En classe de : ..... (année 2024-2025) à s'inscrire à l'atelier Yoga-Brain Gym enfants.

Inscription au cours :  les mardis à 17h du CP au CM2

Tarif : 280 euros      Après réception du dossier un mail de confirmation vous sera envoyé

\*Hors frais de gala (costume et place de spectacle)

Règlement par chèque à l'ordre de : Carole Grilo

Pièce complémentaire obligatoire à fournir en septembre : certificat médical

Toute inscription est définitive et non remboursable.

Le :

A :

Signature :