



les ateliers de la libellule, Namasté



A propos de moi

Je m'appelle Maud, je suis professeur de français depuis 22 ans en enseignement spécialisé. Je suis aussi psychopédagogue et orthopédagogue clinicienne spécialisée dans les troubles de l'apprentissage. Et depuis peu, j'ai la chance d'exercer aussi en tant que professeur de yoga pour enfants.



Passionnée par l'éducation nouvelle, je souhaite transmettre ma passion pour le yoga aux enfants tout en s'amusant. Je me suis formée chez YogaKiddy avec Carmen Sepulvéda et auprès de Catherine Blondiau.

Convaincue que les bienfaits du yoga se font également ressentir sur la personnalité de l'enfant tels que le développement de la confiance en soi, la stimulation de la joie de vivre, la diminution de l'anxiété et l'augmentation de la concentration, j'ai choisi de proposer des séances de yoga en cours privés mais également dans les écoles depuis 2 ans.

Inscription et paiement

Réservation obligatoire au 0479/309.421 ou lesateliersdelalibellule@gmail.com

Le paiement fait office d'inscription. Le prix comprend également l'assurance.

Soit au semestre

12 séances du 8/9/25 au 26/1/26: 90 euros à payer pour le 31/8/25 au plus tard

12 séances du 2/2/26 au 8/6/26: 90 euros à payer pour le 31/1/26 au plus tard.

OU

abonnement à l'année:

165 euros euros à payer pour le 31/8/2025 au plus tard.

A verser sur le compte BE78750687189386 avec le nom et le prénom de l'enfant, l'année et l'école.

Pas de remboursement

Les séances de Yoga

Elles sont conçues en fonction des cycles de la nature, de mon imagination et de ma créativité tout en tenant compte des besoins des enfants. Afin de garantir des séances de qualité, le nombre de participants est limité à 10 enfants âgés de 5 à 11 ans, répartis en groupe d'âge (M3 à P2 et P3 à P6).

Les séances auront lieu si un minimum de 5 enfants est atteint. Sinon, le remboursement se fera dans les 5 jours ouvrables après le 31 août.

Cette année, les séances sont ouvertes pour un groupe **d'enfants de P3 à P6.**

Les sessions se dérouleront **le lundi de 16h à 17h.** Il est recommandé aux enfants de porter une tenue confortable, d'être pieds nus ou de porter des chaussettes antidérapantes, d'apporter un tapis de yoga (qui pourra rester à l'école) ainsi qu'un petit pull ou un plaid pour se couvrir pendant la phase de relaxation, surtout en hiver. Si le temps est avec nous, je privilégie le contact avec la nature en allant dehors.

Passionnée par la transmission, je mets tout en oeuvre pour instaurer la sérénité et la joie.

Pendant la séance, j'invite les enfants à respecter le déroulement de l'activité et à suivre les consignes données pour profiter pleinement des bienfaits du yoga et décompresser.

L'enfant qui empêche la concentration des autres par son attitude ou nuit au bon déroulement du cours et à son ambiance sera invité à respecter les autres. Auquel cas, il rejoindra la garderie. Aucun remboursement ne sera octroyé si l'enfant est exclu de part sa conduite inadaptée.





les ateliers de la libellule, Namasté



Dates des séances année scolaire 2025/2026

Semestre 1

Septembre: 8/9, 15/9

Octobre: 6/10, 13/10

Novembre: 3/11, 10/11, 17/11

Décembre: 1/12, 8/12

Janvier: 12/1, 19/1, 26/1

Semestre 2

Février: 2/2, 9/2

Mars: 2/3, 9/3, 16/3

Avril: 13/4, 20/4

Mai: 11/5, 18/5, 26/5

Juin: 1/6, 8/6





Les bienfaits du yoga



Le mot yoga vient du sanskrit « YUJ » qui signifie « UNION ». C'est l'union du corps, de l'esprit et de l'âme. Le yoga est à la fois un art, une science et une philosophie. Il touche aussi bien l'humain au niveau physique, mental et spirituel.

Sa pratique régulière permet de se connecter à soi, de prêter attention à son monde intérieur sans jugement mais aussi à son environnement. De la pratique découle une sorte de sérénité contagieuse qui peut impacter positivement le monde extérieur.

Tous les aspects de l'être sont englobés dans le yoga : physique, mental, émotionnel, spirituel et social.

Permettre aux enfants de suivre des séances de yoga implique de nombreux avantages :

Sur le plan physique



- Améliore les habitudes respiratoires et favorise une meilleure posture corporelle.
 - Développe la conscience du corps.
- Favorise l'apprentissage de la latéralité et de la coordination motrice.
 - Augmente la flexibilité, la force et développe l'équilibre.
- Stimule la capacité pulmonaire, oxygène le sang, et donc le cerveau.





Les bienfaits du Yoga



Sur le plan psychique, émotionnel et social

- Améliore la concentration et l'attention.
 - Diminue le stress et l'anxiété.
- Augmente l'estime de soi et le sentiment de sécurité.
 - Développe la tolérance à la frustration.
 - Génère des états de calme et d'harmonie.
- Améliore les relations avec son entourage, encourage l'altruisme.
 - Favorise le respect de l'environnement, la paix et l'amour.
- Développe la pleine conscience (savourer l'instant présent sans vagabondage de l'esprit).
 - Propose des techniques pacifiques de résolution des conflits.
 - Encourage la coopération et le travail d'équipe.

Sur le plan pédagogique



- Harmonise la relation entre les hémisphères cérébraux (capacités logiques et créatives)
 - Améliore l'apprentissage (visuel, auditif et kinesthésique).
- Stimule les fonctions cognitives qui sont à la base de l'apprentissage (attention, concentration, perception, mémorisation, langage, pensées, psychomotricité).
 - Éveille la créativité et la pensée magique divergente, tout en préservant le caractère ludique du développement de l'enfant.
 - Développe l'envie d'apprendre.



Déroulement d'une séance



Durée : 60 minutes

Toutes les séances que je crée se font dans le respect de la morphologie, de la physiologie et de la maturité psychologique de chacun. Le matériel utilisé est sélectionné avec soin et adapté. L'enfant est accueilli dans la salle avec bienveillance. Je prête beaucoup d'attention au ressenti de l'enfant.



Rituel de **SALUTATION**: chanson, mantra, chanson qui salue les éléments de la nature, ressenti/émotions

ECHAUFFEMENT: pour préparer les enfants sur le plan physique et mental, développer l'attention et canaliser l'énergie des petits yogis.



Jeu sur la **RESPIRATION: PRANA**: pour amener l'enfant à prendre conscience de ses capacités à réguler les entrées et les sorties d'air.

POSTURES: ASANAS: pour les rendre plus rigolotes, j'y mêle des chansons, des histoires, des jeux qui mélangent différents univers créés au gré des saisons...



RELAXATION: se détendre, retrouver le calme, stabiliser ses émotions et d'ainsi faire circuler l'énergie stimulée par les postures. Cette dernière se fait principalement en musique à l'aide d'instruments apaisants (le khosi, le bâton de pluie,...) ou d'une séance de relaxation guidée.



MEDITATION: une pratique mentale qui vise à apaiser l'esprit sur une attention sans jugement. Il peut s'agir d'une intention positive, d'un mantra. J'invite aussi les petits yogis lors de ce moment à positionner leurs mains en mudra, ce qui permet de favoriser la communication entre le corps et l'esprit. On favorise ainsi la plasticité cérébrale et l'attention du yogini.

SALUTATION FINALE: un rituel de salutation qui peut ressembler à celui du début de la séance.

