



Ateliers ELORENDA 2020 - 2021 animés par Chantal

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 31/08/20 | 01/09/20 | 02/09/20 | 03/09/20 | 04/09/20 | 05/09/20 | 06/09/20 |
| 07/09/20 | 08/09/20 | 09/09/20 | 10/09/20 | 11/09/20 | 12/09/20 | 13/09/20 |
| 14/09/20 | 15/09/20 | 16/09/20 | 17/09/20 | 18/09/20 | 19/09/20 | 20/09/20 |
| 21/09/20 | 22/09/20 | 23/09/20 | 24/09/20 | 25/09/20 | 26/09/20 | 27/09/20 |
| 28/09/20 | 29/09/20 | 30/09/20 | 01/10/20 | 02/10/20 | 03/10/20 | 04/10/20 |
| 05/10/20 | 06/10/20 | 07/10/20 | 08/10/20 | 09/10/20 | 10/10/20 | 11/10/20 |
| 12/10/20 | 13/10/20 | 14/10/20 | 15/10/20 | 16/10/20 | 17/10/20 | 18/10/20 |
| 19/10/20 | 20/10/20 | 21/10/20 | 22/10/20 | 23/10/20 | 24/10/20 | 25/10/20 |
| 26/10/20 | 27/10/20 | 28/10/20 | 29/10/20 | 30/10/20 | 31/10/20 | 01/11/20 |
| 02/11/20 | 03/11/20 | 04/11/20 | 05/11/20 | 06/11/20 | 07/11/20 | 08/11/20 |
| 09/11/20 | 10/11/20 | 11/11/20 | 12/11/20 | 13/11/20 | 14/11/20 | 15/11/20 |
| 16/11/20 | 17/11/20 | 18/11/20 | 19/11/20 | 20/11/20 | 21/11/20 | 22/11/20 |
| 23/11/20 | 24/11/20 | 25/11/20 | 26/11/20 | 27/11/20 | 28/11/20 | 29/11/20 |
| 30/11/20 | 01/12/20 | 02/12/20 | 03/12/20 | 04/12/20 | 05/12/20 | 06/12/20 |
| 07/12/20 | 08/12/20 | 09/12/20 | 10/12/20 | 11/12/20 | 12/12/20 | 13/12/20 |
| 14/12/20 | 15/12/20 | 16/12/20 | 17/12/20 | 18/12/20 | 19/12/20 | 20/12/20 |
| 21/12/20 | 22/12/20 | 23/12/20 | 24/12/20 | 25/12/20 | 26/12/20 | 27/12/20 |
| 28/12/20 | 29/12/20 | 30/12/20 | 31/12/20 | 01/01/21 | 02/01/21 | 03/01/21 |
| 04/01/21 | 05/01/21 | 06/01/21 | 07/01/21 | 08/01/21 | 09/01/21 | 10/01/21 |
| 11/01/21 | 12/01/21 | 13/01/21 | 14/01/21 | 15/01/21 | 16/01/21 | 17/01/21 |
| 18/01/21 | 19/01/21 | 20/01/21 | 21/01/21 | 22/01/21 | 23/01/21 | 24/01/21 |
| 25/01/21 | 26/01/21 | 27/01/21 | 28/01/21 | 29/01/21 | 30/01/21 | 31/01/21 |
| 01/02/21 | 02/02/21 | 03/02/21 | 04/02/21 | 05/02/21 | 06/02/21 | 07/02/21 |
| 08/02/21 | 09/02/21 | 10/02/21 | 11/02/21 | 12/02/21 | 13/02/21 | 14/02/21 |
| 15/02/21 | 16/02/21 | 17/02/21 | 18/02/21 | 19/02/21 | 20/02/21 | 21/02/21 |
| 22/02/21 | 23/02/21 | 24/02/21 | 25/02/21 | 26/02/21 | 27/02/21 | 28/02/21 |
| 01/03/21 | 02/03/21 | 03/03/21 | 04/03/21 | 05/03/21 | 06/03/21 | 07/03/21 |
| 08/03/21 | 09/03/21 | 10/03/21 | 11/03/21 | 12/03/21 | 13/03/21 | 14/03/21 |
| 15/03/21 | 16/03/21 | 17/03/21 | 18/03/21 | 19/03/21 | 20/03/21 | 21/03/21 |
| 22/03/21 | 23/03/21 | 24/03/21 | 25/03/21 | 26/03/21 | 27/03/21 | 28/03/21 |
| 29/03/21 | 30/03/21 | 31/03/21 | 01/04/21 | 02/04/21 | 03/04/21 | 04/04/21 |
| 05/04/21 | 06/04/21 | 07/04/21 | 08/04/21 | 09/04/21 | 10/04/21 | 11/04/21 |
| 12/04/21 | 13/04/21 | 14/04/21 | 15/04/21 | 16/04/21 | 17/04/21 | 18/04/21 |
| 19/04/21 | 20/04/21 | 21/04/21 | 22/04/21 | 23/04/21 | 24/04/21 | 25/04/21 |
| 26/04/21 | 27/04/21 | 28/04/21 | 29/04/21 | 30/04/21 | 01/05/21 | 02/05/21 |
| 03/05/21 | 04/05/21 | 05/05/21 | 06/05/21 | 07/05/21 | 08/05/21 | 09/05/21 |
| 10/05/21 | 11/05/21 | 12/05/21 | 13/05/21 | 14/05/21 | 15/05/21 | 16/05/21 |
| 17/05/21 | 18/05/21 | 19/05/21 | 20/05/21 | 21/05/21 | 22/05/21 | 23/05/21 |
| 24/05/21 | 25/05/21 | 26/05/21 | 27/05/21 | 28/05/21 | 29/05/21 | 30/05/21 |
| 31/05/21 | 01/06/21 | 02/06/21 | 03/06/21 | 04/06/21 | 05/06/21 | 06/06/21 |
| 07/06/21 | 08/06/21 | 09/06/21 | 10/06/21 | 11/06/21 | 12/06/21 | 13/06/21 |
| 14/06/21 | 15/06/21 | 16/06/21 | 17/06/21 | 18/06/21 | 19/06/21 | 20/06/21 |
| 21/06/21 | 22/06/21 | 23/06/21 | 24/06/21 | 25/06/21 | 26/06/21 | 27/06/21 |
| 28/06/21 | 29/06/21 | 30/06/21 | 01/07/21 | 02/07/21 | 03/07/21 | 04/07/21 |

30 journées
planifiées
(susceptible
d'évolution)

28 journées
planifiées
(susceptible
d'évolution)

12 séances
planifiées
(susceptible
d'évolution)

En rose,
Vacances ou
Jour Férié

Adultes-Chantal

Enfants-Chantal

Yoga Nidra



Ateliers YOGA 6-10 ans



Le Yoga est une merveilleuse voie pour aider les enfants à grandir, s'autonomiser et s'ancrer avec Confiance dans la vie et sur le chemin des apprentissages.

En Yoga, il n'y a rien à « rater ou réussir », tout n'est qu'expérience à vivre et à renouveler avec curiosité et plaisir, sans aucun jugement.

Les enfants aiment pratiquer les postures, relever les défis qu'elles leur posent, s'identifier à leurs images symboliques, rire des situations burlesques et découvrir l'incroyable et merveilleuse mécanique qu'est leur corps.

Et à travers cet éveil joyeux du corps, ils s'ouvrent à l'écoute sensorielle extérieure, puis intérieure, deviennent conscients d'eux-mêmes, de ce qu'ils font et apprennent à gérer leurs émotions.

Au fil des séances, ils perçoivent qu'ils ont en eux d'infinies ressources sur lesquelles s'appuyer pour évoluer malgré les difficultés rencontrées. Enfin, observant eux-mêmes leurs réactions face aux histoires et aux contes proposés, ils apprennent à s'apaiser pour vivre en harmonie parmi leurs pairs dans ce vaste Monde changeant et diversifié.

« Tout le monde possède du génie au-dedans de soi - on ne le sait pas. Il faut trouver le moyen de le faire sortir ... il faut lui ouvrir la porte. » LA MÈRE



Déroulement de la séance :

Avec les enfants les séances sont ludiques et incluent :

- Un rituel d'accueil et de recentrage
- La séance proprement dite qui comprend :
 - des exercices pour apprendre à Vivre ensemble - Souvent autour d'un récit, d'images, ou de leur vécu – Bien vivre la rencontre avec les autres
 - des « Nettoyages » pour défaire les tensions , apprendre à prendre soin de son corps, relancer les énergies et reconnaître ses émotions.
 - des Asana : postures, seul ou à deux, pour mettre le récit en mouvement, toujours très respectueuses des limites corporelles à chaque âge.
 - des exercices pour prendre conscience de la respiration, savoir y revenir et l'apaiser – Respirer dans les postures
 - un temps de relaxation avec visualisation d'images mentales - Relaxation préparant l'attention sans efforts ...
- Un rituel de clôture de la séance

Intervenante : Chantal – certifiée RYE (Recherche pour le Yoga dans l'Education)
Dans l'Accompagnement et l'Aide auprès d'enfants et adolescents depuis 17 ans

Heure (susceptible d'ajustements) : **le Mercredi de 15h à 16h**

Dates selon planning p4.

Tarif :

| | | |
|-------------|---------|-------|
| 1 Atelier | : | 25 € |
| 5 Ateliers | : | 115 € |
| 10 Ateliers | : | 200 € |

au-delà, 20€ l'atelier supplémentaire

Lieu : 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne
(au niveau du 32/34 avenue J.B. Clément après la grille à droite au RDC).

Divers : Tapis, coussins et couvertures : voir consignes COVID sur feuille jointe

Inscription : Le nombre de places étant limité, prière d'effectuer une pré-réservation par e-mail : contact@elorenda.fr ou par SMS au **06 82 00 63 48**



PARTIE À ENVOYER

FICHE D'INSCRIPTION

Ateliers "YOGA 6-10 ans"

Le mercredi de 15h à 16h

Le choix des dates sera porté directement sur le calendrier au verso

PRENOM & NOM PARENT 1

+ TÉL & E-mail :

PRENOM & NOM PARENT 2

+ TÉL & E-mail :

ENFANT PRÉNOM & NOM

Date de naissance ENFANT : / /

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE.....

AUTORISATION : Je soussigné(e)

en qualité de Parent 1 ou Parent 2 , autorise mon enfant.....

....., à participer à l'Atelier Yoga 6-10 ans , 2 rue Pau Casal, décrit ci-dessus **et m'engage à l'accompagner et venir le chercher en début et fin de cours.**

Remarques concernant l'enfant :

.....

Formule choisie : 1 Atelier :25 €

5 Ateliers :115 €

10 Ateliers :200 €

Le coût ne doit pas être un obstacle à la pratique. N'hésitez pas à nous contacter.

ELORENDA - SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès - 0682006348 / contact@elorenda.fr