



## 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	<b>09/09/20</b>	10/09/20	11/09/20	12/09/20	13/09/20
<b>14/09/20</b>	15/09/20	<b>16/09/20</b>	17/09/20	<b>18/09/20</b>	19/09/20	20/09/20
<b>21/09/20</b>	22/09/20	<b>23/09/20</b>	24/09/20	25/09/20	26/09/20	27/09/20
<b>28/09/20</b>	29/09/20	<b>30/09/20</b>	01/10/20	02/10/20	03/10/20	04/10/20
<b>05/10/20</b>	06/10/20	<b>07/10/20</b>	08/10/20	<b>09/10/20</b>	10/10/20	11/10/20
<b>12/10/20</b>	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
<b>02/11/20</b>	03/11/20	<b>04/11/20</b>	05/11/20	<b>06/11/20</b>	07/11/20	08/11/20
<b>09/11/20</b>	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20	14/11/20	15/11/20
<b>16/11/20</b>	17/11/20	<b>18/11/20</b>	19/11/20	20/11/20	21/11/20	22/11/20
<b>23/11/20</b>	24/11/20	<b>25/11/20</b>	26/11/20	27/11/20	28/11/20	29/11/20
<b>30/11/20</b>	01/12/20	<b>02/12/20</b>	03/12/20	<b>04/12/20</b>	05/12/20	06/12/20
<b>07/12/20</b>	08/12/20	<b>09/12/20</b>	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	<b>08/01/21</b>	09/01/21	10/01/21
<b>11/01/21</b>	12/01/21	<b>13/01/21</b>	14/01/21	15/01/21	16/01/21	17/01/21
<b>18/01/21</b>	19/01/21	<b>20/01/21</b>	21/01/21	22/01/21	23/01/21	24/01/21
<b>25/01/21</b>	26/01/21	<b>27/01/21</b>	28/01/21	29/01/21	30/01/21	31/01/21
<b>01/02/21</b>	02/02/21	<b>03/02/21</b>	04/02/21	<b>05/02/21</b>	06/02/21	07/02/21
<b>08/02/21</b>	09/02/21	<b>10/02/21</b>	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
<b>01/03/21</b>	02/03/21	<b>03/03/21</b>	04/03/21	<b>05/03/21</b>	06/03/21	07/03/21
<b>08/03/21</b>	09/03/21	<b>10/03/21</b>	11/03/21	12/03/21	13/03/21	14/03/21
<b>15/03/21</b>	16/03/21	<b>17/03/21</b>	18/03/21	19/03/21	20/03/21	21/03/21
<b>22/03/21</b>	23/03/21	<b>24/03/21</b>	25/03/21	<b>26/03/21</b>	27/03/21	28/03/21
<b>29/03/21</b>	30/03/21	<b>31/03/21</b>	01/04/21	02/04/21	03/04/21	04/04/21
05/04/21	06/04/21	<b>07/04/21</b>	08/04/21	<b>09/04/21</b>	10/04/21	11/04/21
<b>12/04/21</b>	13/04/21	14/04/21	15/04/21	16/04/21	17/04/21	18/04/21
<b>19/04/21</b>	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
<b>03/05/21</b>	04/05/21	<b>05/05/21</b>	06/05/21	<b>07/05/21</b>	08/05/21	09/05/21
<b>10/05/21</b>	11/05/21	<b>12/05/21</b>	13/05/21	14/05/21	15/05/21	16/05/21
<b>17/05/21</b>	18/05/21	<b>19/05/21</b>	20/05/21	21/05/21	22/05/21	23/05/21
24/05/21	25/05/21	<b>26/05/21</b>	27/05/21	<b>28/05/21</b>	29/05/21	30/05/21
<b>31/05/21</b>	01/06/21	<b>02/06/21</b>	03/06/21	04/06/21	05/06/21	06/06/21
<b>07/06/21</b>	08/06/21	<b>09/06/21</b>	10/06/21	<b>11/06/21</b>	12/06/21	13/06/21
<b>14/06/21</b>	15/06/21	<b>16/06/21</b>	17/06/21	18/06/21	19/06/21	20/06/21
<b>21/06/21</b>	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**

**ELORENDA** – SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès – 0682006348 / [contact@elorenda.fr](mailto:contact@elorenda.fr)



# Ateliers Parent-Enfant



***Des moments de partage pour s’amuser à se re-découvrir et laisser le Yoga éclairer autrement votre relation. Grandir joyeusement en Amour, en Conscience et en Confiance.***

Ces séances s’adressent à tous ceux qui veulent retrouver ou renforcer la joie et l’émerveillement du premier regard ou câlin échangé.

La relation Parent-Enfant, naturelle et aimante, passe par le corps et le sensoriel.

Bien souvent, les rythmes imposés, les attentes sociétales et les difficultés du quotidien font oublier que ce lien simple et bienveillant suffit à ancrer, au plus profond des cellules et à vie, l’estime de soi, la confiance et la joie d’être à sa place dans ce monde.

« ***C’est par le mouvement que se forme l’intelligence.*** » disait M. Montessori. Par le mouvement et le plaisir, le jeune enfant prend progressivement conscience de son corps, de son Être, de ses capacités, de ce qui le sépare de son environnement. Il évolue alors, en apprenant peu à peu l’autonomie, le respect de soi et de l’autre, à gérer ses émotions, s’apaiser et à devenir curieux du Monde.

Le Yoga, pratiqué à deux, réenchantera votre relation et simplifiera votre rôle d’éducateur.

***« L’enfant est un feu à allumer, pas un vase à remplir » F. Rabelais***

**ELORENDA** – SIRET : 844 344 648 00010  
Chantal Dockès – 0682006348 / [contact@elorenda.fr](mailto:contact@elorenda.fr)



## 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 ou d'images – Redécouvrir le lien Parent-Enfant – Bien vivre la rencontre avec les autres
  - des « Nettoyages » pour défaire les tensions physiques et émotionnelles, apprendre à prendre soin de son corps et reconnaître ses émotions.
  - des postures, souvent à deux et jamais tenues, pour mettre le récit en mouvement, toujours très respectueuses des petits corps en construction et de leurs capacité de proprioception.
  - des exercices pour prendre conscience de sa respiration, savoir y revenir et l'apaiser.
  - un temps de relaxation menant à la concentration
- 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 16h15 à 17h15

**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 très limité, prière d'effectuer une pré-réservation par e-mail : [contact@elorenda.fr](mailto:contact@elorenda.fr) ou par SMS au **06 82 00 63 48**



PARTIE À ENVOYER

# FICHE D'INSCRIPTION

## Ateliers "Parent-Enfant"

**Le mercredi de 16h15 à 17h15**

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

MME  MR PRENOM & NOM .....

ENFANT PRÉNOM / NOM (SI DIFFÉRENT) .....

Date de naissance ENFANT :        /        /

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE.....

TEL Portable ou Domicile :.....

Adresse e-mail : .....

Motivation à venir pratiquer le Yoga Parent-Enfant :.....

.....

Remarques : .....

.....

**Formule choisie :**  1 Atelier : ..... 25 €

5 Ateliers : ..... 115 €

10 Ateliers : ..... 200 €

Pour ces 2 formules, règlement possible en 2 ou 3 fois – 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](mailto:contact@elorenda.fr)