



## 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**

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

**Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr**



# Ateliers YOGA 10-13 ans



***Le Yoga pour se préparer et traverser joyeusement la grande aventure de l'adolescence, en paix avec soi-même et avec les autres.***

**L'Adolescence** : des années inoubliables certes, mais pas toujours faciles tant la puberté et ses chambardements peuvent créer d'inconfort.

C'est une période de découverte de soi délicate puisque la personnalité est en pleine construction. Et pourtant, arrivent déjà les premiers défis relationnels, scolaires, sportifs, créatifs... et les premiers pas en autonomie.

Tout cela peut-être source de fortes émotions, de stress, de mal-être, d'agitation, de révolte, de doute, de repli, ...

**Le Yoga**, à travers des expériences corporelles simples, menées sans aucun jugement mais avec beaucoup d'attention, va éveiller à la conscience de soi et favoriser l'ancrage et la stabilité au milieu des turbulences. Les Jeunes, par la pratique, vont découvrir leurs forces et ressources intérieures, vont apprendre à s'accepter et accepter leur corps en pleine mue, à respecter leurs besoins et ceux des autres, et à savoir rester soi au milieu du groupe.

Alors, avec la joie et l'élan, qui leur sont naturels, ils vont pouvoir avancer avec confiance sur leur chemin, et s'ouvrir avec curiosité au monde.

***« Proposer le Yoga, c'est inviter à l'émerveillement et à l'épanouissement du potentiel d'être. » WILLY VAN LYSEBETH***

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

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



## Déroulement de la séance :

Les séances avec les jeunes sont adaptées pour respecter leurs transformations corporelles, psychiques, leurs résistances aux contraintes. Elles sont moins exigeantes que des séances pour adultes, mais clairement cadrées et souvent très dynamiques. Elles visent avant tout à les éveiller à eux-mêmes et aux autres.

Elles comprennent :

- des exercices et échanges pour apprendre à Vivre ensemble - Souvent autour d'un comportement archétypal issu de leur vécu – de postures à deux ...
- des exercices pour défaire les tensions, lâcher prise, savoir accepter et prendre soin de son corps, repérer et gérer ses émotions négatives.
- des Asana : postures, seul ou à deux – pour trouver son équilibre, sa force , ses capacités, ses repères, sa concentration, découvrir avec joie les challenges sans risques, apprendre le juste effort, rencontrer l'autre...
- des exercices pour prendre conscience de la puissance de la respiration , de ses effets sur la maîtrise émotionnelle et sur la santé
- un temps de relaxation avec visualisation d'images mentales - Relaxation préparant à la méditation ...

Ces pratiques sont bénéfiques pour l'hygiène de vie, la physiologie, le sommeil.

**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 :** 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/ à droite après grilleau 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](mailto:contact@elorenda.fr) ou par SMS au **06 82 00 63 48**

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

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



# FICHE D'INSCRIPTION

## Ateliers "YOGA 10 - 13 ans"

**Le mercredi de 17h30 - 18h30**  
dates précisées sur le calendrier au verso

PARENT 1 (PRENOM & NOM) .....

+ TÉL & E-mail :

PARENT 2 (PRENOM & NOM) .....

TÉL & E-mail :

JEUNE (PRENOM & NOM): .....

Date de naissance :        /        /

TÉL du Jeune :

ADRESSE .....

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

AUTORISATIONS :

Je soussigné(e) .....

en qualité de  Parent 1 ou  Parent 2 , autorise mon enfant : .....,  
à participer à l'Atelier Yoga 10-13 ans , décrit ci-dessus.

Il/Elle est autorisé(e) à venir et repartir seul(e) :     Oui    ou     Non (en cas  
d'absence les parents seront avertis par SMS)

Remarques particulières concernant le Jeune :

### 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](mailto:contact@elorenda.fr)