

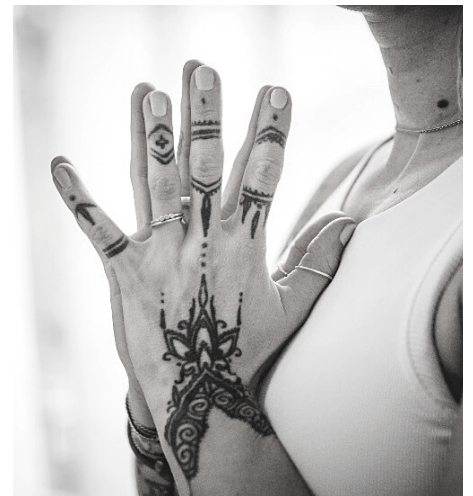
**ESTIME DE
SOI**



PARTAGE



CONFIANCE



RESPECT



SUCCÈS



RESPIRATION



PROGRAMME YOGADO

LE YOGA À L'ÉCOLE !



PurEQUILIBRE

Proposition Yogado - Le yoga à l'école -

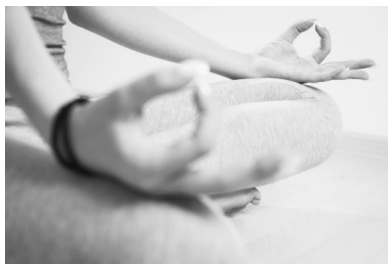
Pourquoi le Yoga?

Aujourd'hui, le rythme de vie est de plus en plus rapide, les enfants et les ados, comme des éponges, absorbent l'énergie et le stress de leurs parents dès le plus jeune âge et on leur demande d'être performants et efficaces très tôt. La majorité d'entre eux doivent se lever à l'aurore, passer de longues périodes loin de la maison et n'ont plus l'amour et l'attention de leur famille immédiate que de courts moments dans la semaine.

Ils sont hyper stimulés par les écrans et les jeux vidéo et manquent d'exercice et de contacts avec leurs proches et avec la nature. Les enfants sont parfois blâmés ou se sentent responsables des problèmes familiaux. On observe davantage de troubles anxieux, de comportement et d'hyperactivité et nous ne faisons que commencer à voir les résultats de l'éducation et du rythme de vie actuel chez les jeunes adultes. La pandémie actuelle a fait doubler le niveau d'anxiété chez nos jeunes!

Le Yoga peut aider les jeunes à s'approprier leur corps, à se sentir outillés pour faire face aux défis de l'existence et à développer l'estime et l'amour de soi.

Les adolescents subissent des changements physiques et hormonaux importants qui touchent la structure du corps et ses fonctions. C'est une période de transition de l'enfant à l'adulte qui n'est pas toujours facile. Les relations avec les pairs sont toujours vitales mais ils vont construire une identité qui leur est propre. La pratique régulière du yoga viendra équilibrer ces transformations et les aider avec la gestion du stress ainsi que de favoriser de bonnes habitudes posturales. À partir de 12 ans la pratique du yoga sera très proche du yoga traditionnel enseigné aux adultes et les jeunes pourront s'ils le veulent prendre part à des classes régulières. L'enseignant devra cependant adapter son langage et les corrections pour s'assurer de continuer à encourager l'estime de soi et à leur donner une image positive de leur corps.



Voici ce que la plateforme vous offre:

- 9 capsules de yoga entre 20 et 25 minutes. Toutes les capsules sont adaptées à un environnement de classe. Les séquences (postures) se font à leur bureau, assis ou debout, avec des accessoires tel que leur chandail, des balles de tennis, un foulard (objets qu'ils peuvent avoir à la maison). Les séquences sont connues afin de pouvoir être effectuées en classe, tout en respectant la distance de 2 mètres.

Thèmes des pratiques de yoga:

1. Confiance et enracinement
2. Ouverture et expression de soi
3. Gestion du stress et des émotions
4. Calme, concentration et créativité
5. Tension des jambes et du dos
6. Tension du cou et des épaules
7. Relaxation et souplesse
8. Éveil et regain d'énergie
9. Équilibre et stabilité intérieure

- 10 capsules de méditation/ visualisation de 10-15 minutes.

Thèmes des méditations:

1. Méditation de l'ancre - Ancrage et confiance
2. Méditation e la paix - Apaisement et sécurité
3. Méditation avec Shankalpa - Intention positive et engagement
4. Mon propre rapport météo - Gestion des émotions
5. Méditation antistress - Gestion du stress
6. Méditation créativité et expression de soi
7. Méditation avec un objet - Concentration
8. Méditation pour l'insomnie - Calmé et détente
9. Respiration abdominale - Détente et anxiété
10. Respiration victorieuse - Concentration, apaise et clarifie l'esprit

- Deux vidéos historiques et informatifs sur l'histoires du yoga et les bienfaits à écouter en classe.
- Des outils à imprimer pour les enseignants (mandala, exercice de visualisation, etc)
- Des outils d'information pour le personnel enseignant et pour les élèves ayant des besoins particuliers

LES ENSEIGNANTS:

Dandy Thibodeau



Enseignante de yoga depuis plusieurs années, elle détient près de 1000 heures de formation dont la spécialisation en Yoga pour enfant. Fondatrice de notre programme Yogado, elle a à cœur le bien-être des enfants et des adolescents. Elle même maman de deux adolescents, elle reconnaît le bienfait que le yoga a sur eux.

Magalie Joncas



Enseignante de yoga depuis 3 ans, propriétaire de PurEquilibre et éducatrice spécialisée de formation, ses années d'emploi dans les écoles secondaires et primaires lui ont inspiré ce programme afin d'outiller les enfants, les enseignants et les parents face à la gestion de l'anxiété, des émotions et du stress en milieu scolaire. Maman de 3 enfants entre 11 et 17 ans, elle constate les effets positifs du yoga sur leur vie.

Vicky Roy



Copropriétaire de PurEquilibre, elle est une enseignante de yoga et une formatrice d'expérience qui a à cœur le bien-être des enfants. Elle-même maman de deux filles de 9 et 17ans, Vicky croit que les générations de demain doivent bénéficier d'outils de gestion du stress qui se retrouvent en grande partie dans la pratique du yoga et de la méditation. Elle souhaite partager ses connaissances avec les intervenants de tous les milieux qui œuvrent auprès des enfants.

TARIF:

Le tarifé est de 1200,00\$ + taxes.

Cela vous donne accès en tout temps à la plateforme pour une période d'un en date de l'achat et vous pouvez partager le lien aux élèves afin qu'ils puissent continuer leur pratique à la maison.

Pour plus d'information:

Communiquez avec Magalie Joncas au mag@purequilibre.com ou au 514-817-4145

Site internet: www.purequilibre.com

