



« Le yoga donne des ailes aux parents...  
pour apprendre aux enfants à voler »



Comment aider mon enfant à acquérir une maîtrise de soi,  
à revenir au calme ? Comment relâcher les tensions ?

# YOG ailes

*apprendre des exercices simples  
à pratiquer à la maison, en famille*

**UN PROGRAMME**

**Pour les parents, éducateurs...**

**Niveau 1 : Samedi 9h-17h**



**Samedi**

**14 octobre**



PAF 110 euros syllabus compris

Etudiants 80 euros

**e-Nergetic Therapy** Corine Scherpereel

N° d'entreprise 0840 456 401

Avenue Paul Pastur, 2 6032 Mont-sur-Marchienne

Info : 0473 294 376

[www.e-nergetic-therapy.be](http://www.e-nergetic-therapy.be)



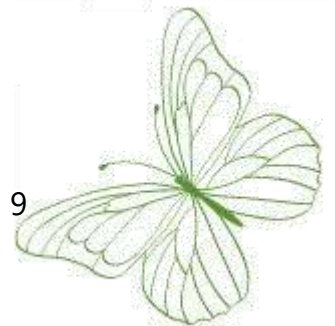
# Au programme

## Introduction

Remerciements_____	3
Qui est Corine Scherpereel ?_____	4
Le programme YOG AILES_____	6
Une démarche dynamique...._____	7

## Etape 1 : Découvrir les bienfaits du yoga

Plan_____	9
A lire deux articles parus dans Le ligueur	
Les bienfaits du yoga pour les enfants_____	10
Le yoga existe pour tous petits _____	12
A expérimenter : ma séance de yoga pour enfant_____	14
Introduction au yoga_____	15
A tester_____	19



## Etape 2 : Découvrir les postures assises et la respiration

Plan_____	21
Exercice préparatoire : Boire de l'eau _____	22
Au commencement la posture _____	25
Quelques postures assises_____	27
Visualisation : le Lotus_____	29
A expérimenter Exercice de respiration : le petit ballon_____	30
Fermer les portes de la maison_____	31





### Etape 3 : Pratiquer des postures debout et se concentrer

Plan_____	33
Tenir debout_____	34
Postures debout_____	35
Relaxation debout_____	38
Apprendre à se concentrer _____	39
A expérimenter : Le crayonnage en miroir_____	40
Le tableau qui parle_____	41
La marche silencieuse_____	42

### Etape 4 : Pratiquer les postures couchées et la relaxation

Plan_____	43
Méditation ou relaxation ? _____	44
Calme et attentif comme une grenouille _____	45
A lire : enfant 5 exercices pour l'aider à se relaxer_____	46
La relaxation_____	47
A expérimenter l'exercice du journal_____	48
Quelques postures couchées_____	49
Un exercice respiratoire couché_____	51
Relaxation : la tête dans le ciel et le soleil dans le cœur____	52
Je crée ma séance_____	53
A tester et à partager_____	55
Conseils pour la classe_____	56
Ma séance_____	58



### Et après !

Suivi et approfondissement_____	62
Bibliographie _____	63
Annexes_____	64

# UN Manuel de yoga

qui donne des ailes aux parents...

pour apprendre à leur enfant à voler



MODULE 1

Pratiquer le yoga en famille,  
à la maison et à l'école

Ecrit et compilé par

**CORINE SCHERPEREEL**