



Happy  
Asana

# ATELIERS DE YOGA ENFANT

Maternelle et Élémentaire

## Mouvement et concentration

Eveil corporel – conscience du souffle  
Relaxation et méditation



# Stéphanie Reynier, fondatrice

J'ai créé Happy Asana avec la volonté d'accompagner chacun vers une meilleure connaissance de soi, de son schéma corporel et de lui présenter des outils bien-être qu'il pourra réinvestir au quotidien.



**Je suis formée au Green Yoga®** (200h) un yoga alliant la précision de l'alignement, des pratiques dynamiques et une approche énergétique, à visée thérapeutique, pour une santé optimale.

Je suis spécialisée en périnatalité avec le yoga prénatal et postnatal De Gasquet (56h) et praticienne en massage de la périnatalité (Rebozo, ayurvédique et massage Shantala) (42h).

Je suis également **formée à l'éducation thérapeutique du patient** (40h) qui me permet d'accompagner un patient pour améliorer sa santé, sa qualité de vie et celle de ses proches. En pratique, cette formation me permet d'écouter activement l'autre, avec empathie et bienveillance.

Depuis 2018, j'interviens dans les établissements scolaires pour sensibiliser à la différence, au handicap et à l'ouverture au monde.

**J'ACCOMPAGNE  
CHACUN AVEC MES  
COMPÉTENCES,  
MA JOIE, MA DOUCEUR,  
MON EMPATHIE ET MA  
BIENVEILLANCE**

**LES BÉBÉS ET LES TOUT-PETITS,**  
par le toucher sain et bienveillant

**LES ENFANTS, DE LA MATERNELLE À L'ÉLÉMENTAIRE,**  
avec un yoga adapté et ludique, la conscience du souffle,  
la relaxation et les massages

**LES ADULTES**  
avec du Green Yoga et des massages bien-être

**LES FEMMES ENCEINTES ET EN POSTPARTUM**  
avec un yoga adapté selon la méthode APOR du Dr De  
Gasquet, et des massages en périnatalité

**LES PERSONNES (ADULTES ET ENFANTS)  
EN SITUATION DE HANDICAP** et leurs proches

# Les ateliers de yoga enfant

Mes ateliers de yoga enfant sont ludiques, pédagogiques, créatifs et bienveillants.

## LES ATELIERS SONT LUDIQUES ET CRÉATIFS

Les postures de yoga sont inspirées de la faune et de la flore, et pratiquées **sous forme de jeux**.

## LES ATELIERS SONT INCLUSIFS

**et prennent en compte les besoins de tous les enfants.**

J'interviens avec beaucoup de bienveillance et **adapte ma posture à chacun** pour des moments uniques et privilégiés.

## LE YOGA PERMET D'HARMONISER ET D'UNIR LE CORPS, LE SOUFFLE, LE CŒUR ET L'ESPRIT.

Les enfants apprendront des **compétences précieuses** qui leur seront utiles tout au long de leur vie, en soutien à leur apprentissage.

## CHAQUE ATELIER A UNE THÉMATIQUE DÉFINIE

Confiance et estime de soi,  
Gestion du stress,  
Calme et concentration,  
Équilibre et proprioception,  
Sommeil ...

« Aujourd'hui, l'un des besoins fondamentaux de l'être humain est de développer une conscience planétaire - une conscience que nous devons nous donner le temps, chacun, de vivre tous les jours là où nous sommes. »

# Les compétences développées avec le yoga

## **COMPÉTENCE PHYSIQUE** grâce aux postures « asanas »

Les enfants développent leur force physique, renforcent leurs articulations, **améliorent leur schéma corporel, leur équilibre, leur motivation, la confiance en soi, l'endurance et la concentration.**

## **INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET SOCIALE**

Grâce au yoga les enfants cultivent leur conscience de soi et des autres. **Ils font preuve d'empathie, de bienveillance, d'amour et de respect qui leur permettent de gérer leurs émotions et de vivre ensemble.**

Ils apprennent à s'accepter et à s'aimer pour qui ils sont, à devenir des êtres autonomes, respectueux et responsables : pour leur permettre d'être acteur de leur vie dès leur plus jeune âge.

## **LA CRÉATIVITÉ** en alliant corps et esprit

Par les postures et la méditation, **l'esprit créatif est favorisé** pour soutenir l'apprentissage

## **LA RÉSILIENCE**

**Les techniques utilisées permettent aux enfants de détecter le stress tout en apprenant des outils pour y faire face au quotidien.**

Les enfants développent une pleine conscience qui augmente l'estime de soi et construit des outils de résilience qu'ils pourront réinvestir toute leur vie.



# Les bienfaits du yoga pour les enfants

**Le yoga a un lien évident avec l'éducation car il développe le calme, l'écoute, l'observation, la concentration, l'attention et la mémorisation.**

L'enfant va observer son attitude intérieure, améliorer sa posture, prendre conscience de son souffle, renforcer sa concentration et développer sa créativité.

**La concentration aide l'enfant à développer sa force de volonté, elle fonde et peut transformer sa personnalité.** Un enfant qui se concentre se transforme entièrement. Il est capable de prendre le contrôle de son corps et de son esprit.

Le premier chemin que l'enfant doit trouver est le chemin de la concentration.

—  
M. Montessori

## VIVRE ENSEMBLE

Le yoga cultive la conscience de soi et des autres, renforce le sentiment d'appartenance à un groupe. L'enfant devient plus conscient des liens qu'il entretient avec les autres.

## ÉVACUER LE STRESS ET LES PENSÉES NÉGATIVES

Le yoga apprend à être à l'écoute de son corps, de ses sens, de ses émotions et de son mental.

## LA POSTURE

Le mouvement permet à l'enfant de se construire intégralement en découvrant son schéma corporel et en améliorant sa souplesse.

## CONSCIENCE DE SON SOUFFLE

Une respiration naturelle, abdominale, est gage de bonne santé.

## CALMER LES ÉMOTIONS

Le yoga aide l'enfant à agir contre la dispersion mentale, il améliore la concentration. Il permet à l'enfant de mieux se connaître, de faire face à ses émotions.

## APPRENDRE À APPRENDRE

Le yoga est un soutien à l'apprentissage en favorisant l'attention et la concentration.

# Comment se déroule un atelier ?

**Avec une approche ludique,  
les ateliers mêlent yoga, pleine conscience et respiration.**  
Chaque atelier débute par un rituel d'ouverture, un moment d'échange,  
de partage et de centrage. L'atelier prend fin par un rituel de clôture.

**Durant chaque atelier, les enfants :**

**EXPÉRIMENTENT LEUR SOUFFLE**

**PRENNENT CONSCIENCE DE LEUR CORPS**

**SE RELAXENT**

## Les tarifs

**DEVIS SUR DEMANDE**

à partir de 150 € pour 60 min.

**YOGA • MASSAGES • SENSIBILISATION À LA DIFFÉRENCE**

*Pétiller avec Happy Asana*

**CONTACTEZ-MOI POUR RÉSERVER UN ATELIER**

[www.happyasana.fr](http://www.happyasana.fr) • [stephanie@happyasana.fr](mailto:stephanie@happyasana.fr) • 06 28 32 59 44

