



Brigitte Bruneau

Professeur de yoga en 2012
et pratiquant depuis 20 ans.

Professeur des écoles depuis 25 ans
en école primaire et établissements spécialisés.

Agrément Yoga 2019
auprès de l'Éducation Nationale

Tous les projets s'élaborent en concertation avec l'enseignant ou les enseignants suivant les projets de classe, d'école, les besoins du moment. Chaque projet est évolutif et modulable. L'intention est d'être un relai tant auprès des enfants que des adultes. Le temps d'élaboration est d'une heure ou 2 heures de travail. La mise en forme se réalise en coopération.

Coût d'intervention : 60€/h

Frais supplémentaire si intervention au-delà de 10km de st Malo / Tarif solidaire envisageable suivant le nombre d'interventions souhaitées

Certifiée à l'**UOY** (Université Occidentale de Yoga)
Membre de la **FFY** (Fédération Française de Yoga)
N°SIRET : 75336711900017

Les outils possibles

- Pratiques de respiration : **Prānayāma**, maîtrise du souffle et de l'énergie
- **Postures** d'Hatha Yoga, yoga indien avec prise de conscience de leurs actions et bienfaits sur le corps
- **Yoga tibétain**, entre Inde et Chine : conscience du mouvement et du souffle dans le corps, de la circulation d'énergie. Travail de coordination, d'attention, de concentration, d'expression....
- Activités de **Brain Gym** basées sur le mouvement, clé de l'apprentissage. Le mouvement éveille les sens et développe le cerveau, a des effets positifs sur l'équilibre, la mémoire, l'attention, la lecture, l'écoute, la manière d'agir....
- Pratiques de **relaxation**
- **Méditation** (Raja-Yoga) : pour s'apporter présence et écoute intuitive, concentration, clarté, définition, unité, paix...
- **Auto-massages** (Do-in) et **massages**
- **Jeux coopératifs**
- **Pratiques de communication** avec soi, les autres et son environnement : prise de conscience de ses émotions et besoins du moment (CNV, Communication Non Violente)
- Approche du cerveau : « **le cerveau dans la main** », des notions simples et imagées du fonctionnement du cerveau en lien avec la connaissance et l'exploration du corps

Yoga à l'école



Brigitte Bruneau

*Professeur de yoga et formatrice
Professeur des écoles*

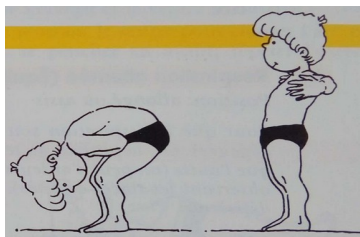
<https://brigitteyoga.fr>
06 75 01 78 77

INTENTION du Yoga

Par une pratique ludique du yoga, les enfants deviennent de véritables **explorateurs** de leur corps. Le corps s'assouplit, s'étire, se contracte, se relâche, se place dans des postures variées, seul, à deux ou à plusieurs. L'enfant devient petit à petit **conscient** de ses sensations, de ses réactions, de ses émotions, de son souffle, de son **mouvement**.

Comme « **Yoga** » signifie « **union, lien** », cette discipline joyeuse les amène à relier corps, cœur et esprit.

*Les qualités d'autonomie, de respect, d'épanouissement de leur être se développent grâce à la respiration, la recherche de l'axe et de l'équilibre... Tout cela par le **jeu** de l'exploration.*



La bulle

Intention : lien corps physique, souffle et énergie
La bulle, c'est ton corps.

Inspire, tes poumons s'emplissent d'air. Ton corps se déplie, s'ouvre, prend toute sa place.
Expire, tes poumons se vident d'air. Ton corps se replie, se ferme, se rétrécit, se contracte.

Rien à réussir, rien à comparer, tout à explorer, essayer, ressentir, oser être soi parmi les autres.

Le Yoga aide à :

- **transformer et apaiser les tensions**, le stress, l'agitation, les pensées négatives : être détendu et habiter son corps.

- **se placer dans une posture** d'ancrage, de stabilité, de confiance et d'écoute avec une conscience de sa juste verticalité entre terre et ciel.

- **mieux respirer**, se poser, ralentir, se recharger, se concentrer, mémoriser, équilibrer les 2 côtés du corps et du cerveau...

- **apprendre à vivre ensemble** : développer l'écoute, l'entraide, le respect, le sens des responsabilités vis-à-vis de soi, des autres et de son environnement ; vivre la sensation d'appartenance à un groupe ; prendre plaisir à être ensemble et grandir.

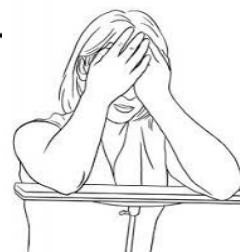
- **rendre les enfants autonomes** dans la conscience de leurs émotions, de leurs corps, dans leurs apprentissages scolaires et de la communication.

- **encourager l'expression** de leur créativité, de leur énergie...

Pratique du palming

Intention : relaxation des yeux
repos du système nerveux

« Chauffe tes mains, encore encore...et forme comme deux coquillages en serrant bien tes doigts et en formant un creux à l'intérieur de tes mains... »



Modalités d'intervention :

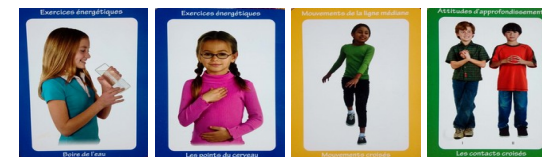
Définir l'axe ou les axes de travail en fonction du projet de classe et d'école, l'âge et le vécu des enfants en yoga : éveil sensoriel, connaissance vécue du corps, ancrage et axe du corps, équilibre, attention, écoute, confiance, estime de soi...

Choisir le rythme et temps de l'intervention en présence de l'enseignant, le nombre de séances, le lieu (classe ou salle de sport). L'enseignant expérimente avec les enfants et reçoit un écrit, s'engageant à une pratique de 10mn par jour.

Atelier de théorie et pratique pour les adultes sur les thèmes tel que l'ancrage et l'axe (colonne vertébrale), la respiration, le sens du yoga.

Formation en yoga enfants et adolescents sur 9 jours à l'UOY (Université Occidentale de Yoga).

Cours de yoga auprès des élèves et/ou enseignants au sein de l'établissement.



Mettez l'ECAP sur les apprentissages

Intention : Réveiller son corps, se mettre en phase avec son rythme d'apprentissage vers une cible collective

« **Te sens-tu plein d'énergie ?** » Boire de l'eau ... la garder en bouche pour donner l'information au cerveau d'hydrater les cellules.

« **Penses-tu de manière claire ?** » Les points du cerveau

« **Es-tu prêt à agir ?** » Mouvements croisés

« **Te sens-tu organisé ?** », capable de te centrer sur une tâche ?

« **Te sens-tu positif ?** » Contacts croisés