



Anne-Cécile REGAUDIE-THUILLIER

Professeure de yoga pour enfants

Proposition de cours au sein de l'Ecole Sainte Thérèse pour l'année scolaire 2023 – 2024

Mère de famille nombreuse, je pratique à titre personnel le yoga depuis plus de vingt ans, et je suis professeure certifiée pour les adultes et enfants depuis maintenant cinq ans (2018).

Diplômée par plusieurs organisations reconnues, tant pour les adultes que pour les enfants, je poursuis régulièrement en parallèle des formations pour me maintenir à jour des évolutions dans le domaine du yoga.

Par mes formations et mon expérience, je suis à l'aise avec tous les types de publics et notamment avec les jeunes enfants.

Diplômes / Formations

2020 | **Yoga Alliance**

Formation de professeure de yoga pour adultes [200h]

2018 / 2019 | **Fédération Française de Green Yoga**

Formation de professeure de yoga pour enfants et jeune public

2018 | **Childplay Yoga**

Professeure certifiée en yoga Kundalini pour enfants

2017 / 2018 | **Ecole de Yoga Natha**

Diplôme de professeure de yoga pour enfants

Profil Instagram : [annececileregaudie](#)

Profil Facebook : [annececile.regaudie](#)

Profil LinkedIn : [annececile-regaudie](#)

Proposition de cours de yoga au sein de l'école Sainte Thérèse

A la rentrée prochaine, je propose aux élèves du primaire (CP à CM2) qui le souhaitent de participer à des cours de yoga pour enfants.

La pratique du yoga permet à l'enfant d'appivoiser ses émotions, à mieux se connaître autant physiquement qu'émotionnellement, et à s'apaiser.



Le yoga pour enfants est particulièrement indiqué pour développer la souplesse, pour améliorer la concentration et l'attention, pour favoriser la relaxation et le sommeil, pour cultiver la confiance en soi et pour encourager la créativité.

Il s'agit bien entendu également pour les enfants d'une alternative aux activités stimulante et excitante comme la télévision, les téléphones / tablettes ou les jeux vidéo. La particularité principale du yoga pour enfants est d'être ludique. Les postures sont réalisées dans un esprit de jeux qui parlent à vos enfants.



Une séance de yoga pour enfant se déroule dans le calme avec des vêtements souples propices à la détente et aux mouvements liés aux différentes postures. Un matelas d'exercice au sol est indispensable (doit appartenir à l'enfant pour des raisons sanitaires).

Les séances se déroulent en trois étapes avec pour commencer une période calme pour se recentrer afin d'être dans la pleine conscience de ce que l'on fait, une période de réalisation des postures pour permettre à l'enfant de partir à la découverte de son corps et de la respiration, et un temps de détente et relaxation au sol pour finir tranquillement la séance.

Les cours auront lieu une fois par semaine durant la pause méridienne (les Lundis).

N'hésitez pas à me contacter cet été si vous souhaitez des informations sur l'organisation ou le contenu des cours. Je serais ravie de pouvoir vous renseigner.



Yoga Vibes by AnnCe

Madame Anne-Cécile REGAUDIE-THUILLIER

Mail (✉) : annececile.regaudie@wanadoo.fr

Tél. (☎) : 06 61 53 70 75