



Je m'appelle Christelle GALLOIS, je suis Infirmière de formation et depuis 4 ans j'anime des ateliers pour les enfants, adolescents et des ateliers parents/enfants.

- « Yoga, relaxation, éveil corporel et musical » dès l'âge de 2 ans jusqu'à 12 ans.
- « Découverte des instruments de musique du monde et voyages sonores » dès 3 ans.



Yoga, relaxation, éveil corporel et musical

Un atelier pour apprendre à se détendre et être bien dans sa tête, son corps et son cœur grâce aux postures ludiques de yoga, jeux de relaxation, de méditation et de souffle, le tout accompagné d'instruments de musique du monde.

Toutes ces techniques permettent aux enfants de mieux se concentrer, améliorent la confiance en soi, diminuent le stress, favorisent le calme intérieur et les aident à mieux comprendre et gérer leurs émotions.

J'interviens au sein de crèches, écoles maternelles et élémentaires, médiathèques, centres de loisirs, IME....

Déroulé des séances :

- * L'atelier commence toujours un temps d'expression des émotions afin de familiariser les enfants avec cette notion.
- * Ensuite je propose un auto-massage avec des plumes, des balles à picots, pinceau...afin de découvrir les différentes sensations (doux, piquant....) et de prendre soin de soi.
- * Après ce temps calme nous nous défoulons et échauffons notre corps avec l'exercice du « polichinelle » puis nous apprenons différents mouvements de « Brain Gym » favorisant la concentration et les apprentissages.
- * Puis à partir d'un thème : l'art, les animaux, voyage à la mer, les couleurs, les indiens, balade dans le jardin de mon grand-père, les 4 saisons, les émotions, la colère, la confiance en soi, l'amitié...on enchaîne une dizaine de posture de yoga ludique accompagné d'une histoire.
- * Retour au temps calme et place aux jeux de souffle grâce aux bougies qui changent de couleurs, les moulins à vent, respiration des animaux....qui font prendre conscience à l'enfant de sa respiration et de ses bienfaits.
- * Je propose un temps de relaxation grâce à un texte de visualisation.
- * On termine en musique avec l'écoute et l'exploration d'un instrument de musique tel que hang drum, bol chantant, bâton de pluie, carillon koschi, gong.....

Crèche, RAM , LAEP : atelier de 45 minutes (8 enfants)

Ecole, accueil de loisirs, Périscolaire, IME : atelier d'une heure (10 à 12 enfants)



Voyages Musicaux et Découverte des Instruments de Musique du Monde

Un atelier pendant lequel nous allons découvrir une trentaine d'instruments de musique intuitifs et méditatifs, les écouter, les tester, se laisser surprendre par des sonorités nouvelles puis se relaxer le temps d'un voyage musical.



Hang-drum, Bols chantants, Svaraveena (harpe indienne), Song pods, Bol de cristal, Arbre de pluie, Bol taoïste, Gong, Tambour Chamanique, Carillons Koshi et Zaphir, Carillon Chime, Tubalophone, Cloche tibétaine, Cloche tubulaire, Cymbales indiennes, Balafon, Apeaux, Wa-wa, Bâton de pluie, Tambour de l'océan, Sensuela, Kalimba....

Ecole, accueil de loisirs, Périscolaire, IME : Atelier d'une heure (8 à 10 enfants)

Club ados : Atelier d'une heure (12 ados)

Vous pouvez me joindre au 06 52 38 58 40
ou par mail christellegallois@free.fr

site internet biendansmeschaussettes.com

