

Atelier « Multi-activités bien-être »
yoga et relaxation pour les adolescents
de 11 ans à 16 ans



Un atelier pendant lequel les adolescents vont vivre un moment de bien-être, de détente corporelle et mentale.

Il offre une parenthèse afin de vivre et grandir en harmonie avec soi-même et les autres, dans un cadre bienveillant, ludique et sans compétition.

Il permet à l'adolescent d'être plus apaisé avec lui-même, avec ses ressentis, à mieux s'assumer tel qu'il est et à mieux gérer les défis qu'il rencontre au quotidien. D'autant plus bienvenu pour des ados hyperconnectés et sursollicités.

Les postures de yoga (postures seules et à deux), les exercices de respiration, les auto-massages et la relaxation vont nous permettre de prendre conscience de notre corps, de notre souffle et de ses bienfaits : meilleure gestion du stress, des émotions et améliore la confiance en soi.



Objectif de l'atelier

- Se recentrer, se calmer et se relaxer,
- S'approprier des techniques « bien-être » à refaire à la maison, collègue, au moments des devoirs, examens, et évaluations.
- Savoir mieux comprendre et gérer ses émotions.
- Etre attentif à son corps et apprendre à le ressentir et à le regarder évoluer, changer.
- Mieux se concentrer et développer ses capacités d'attention et de mémorisation.
- Apprendre à décompresser et à diminuer le stress et les tensions .
- Gagner en confiance et estime de soi,
- Renforcer et développer son équilibre et sa souplesse .
- Stimuler sa créativité et son imagination.



Déroulé de l'atelier

- Un temps de présentation et d'expression de ses émotions,
- Un temps de prise de conscience de sa respiration et de ses bienfaits (proposition de plusieurs jeux de souffle : cohérence cardiaque, respiration ventrale, complète...)
- Un temps d'automassage (visage, mains, pieds, dos...)
- Postures de yoga simples et ludiques,
- Relaxation/Visualisation/Voyage sonore,
- Partage des ressentis.





