



ASSOCIATION FITGYM SAINT-CHAMAS

Salle Polyvalente du Complexe Sportif
(Ancien Atelier 480) Rue Auguste Fabre
13250 Saint-Chamas
SIRET N°41414293500025
F.F.E.G.V. section n°1877

GOPIKA HATHA YOGA PROVENCE
Caroline Joubert



Gopika
Hatha Yoga
Provence

PROJET PÉDAGOGIQUE YOGA ENFANT FITGYM

VUE D'ENSEMBLE :

Le Ministère de l'éducation nationale inscrit dans le pilier autonomie et socle commun de connaissances : la persévérance, la maîtrise du corps, la motivation, la confiance en soi, le désir de réussir et de progresser.

De plus, il définit la Santé comme facteur de réussite éducative et il apparaît comme essentiel de permettre à chaque élève d'acquérir les compétences et la culture qui lui permettra de prendre en charge sa propre santé.

Le Yoga se présente comme l'outil idéal pour acquérir ces notions.

OBJECTIFS :

1. Améliorer la perception de son corps : Les 5 sens, la coordination, le repérage dans l'espace, la latéralité.
2. Renforcement du schéma corporel et développement équilibré de la force et de la souplesse au travers de différentes postures (flexions, torsions, équilibre, inversions).
3. Prise de conscience et maîtrise de la respiration.
4. Appréhender ses émotions (colère, stress, peur, anxiété...) et apprendre à les gérer par la respiration.
5. Développement de la capacité de concentration et de recentrage.
6. Développer la confiance en soi.

LES BIENFAITS DU YOGA :

Les postures de Yoga - les Asanas - accomplies lentement et consciemment - en pleine conscience de ses muscles - et dans le contrôle de son souffle - la respiration consciente - grâce aux Pranayama, deviennent des exercices mentaux de concentration et de méditation.

Cela permet au mental de se détacher peu à peu des sens, de l'apaiser et contribue à l'équilibre émotionnel au-delà des bienfaits physiques : renforcement en douceur et assouplissement des muscles, correction progressive des problèmes posturaux ou prévention de leur apparition, développement de son sens de l'équilibre.



Gopika
Hatha Yoga



La relaxation - Savasana - permet de se ressourcer en apprenant à économiser l'énergie produite par le corps.

DÉROULEMENT D'UNE SESSION DE YOGA :

Durée approximative : 1H00

- Prise de contact avec les enfants
- Mise au calme
- Echauffements
- Travail sur la respiration
- Postures de yoga
- Retour au calme avec la Relaxation finale
- Discussions et ressenti après la pratique

Les exercices respiratoires seront graduels et commenceront par une prise de conscience de leur respiration abdominale.

Les postures seront progressives et adaptées aux capacités de chaque enfant avec une approche ludique.

QUI SUIS-JE ?

Aide-soignante depuis 2010, j'ai pris la décision de changer de métier et de devenir professeur de yoga pour partager ma passion pour cette discipline millénaire issue de l'Inde.

Étant maman, j'ai également eu l'envie de transmettre mon enseignement auprès des plus jeunes.