

Histoires en Mouvement

Bienvenue dans un espace où les histoires se vivent autant qu'elles se racontent : un lieu pour bouger, respirer, imaginer, jouer... et découvrir comment le yoga peut devenir un fil vivant pour guider les enfants.

Programme

31 octobre et 1^{er} novembre 2026

Un week-end pour apprendre à animer une histoire avec le corps — dans toutes ses dimensions (mouvement, souffle, imaginaire) — grâce aux outils du yoga, et apprendre à guider un groupe d'enfants avec présence, simplicité et joie.

Ce week-end est avant tout une formation **expérientielle**.

Nous alternerons entre des temps d'exploration corporelle, de jeux, de mises en situation et quelques apports théoriques ciblés pour comprendre les outils et les méthodes.

La théorie sera présente, mais toujours au service de la pratique : elle donne un cadre, une structure, une compréhension... puis nous passons immédiatement à l'expérience.

L'objectif : repartir avec des outils concrets, simples, directement utilisables, grâce à un apprentissage **vivant et ludique**.

Jour 1

9h – 12h30

14h – 17h30

Entrer dans l'univers

Un temps pour ouvrir le corps, l'imaginaire et l'histoire.

Jour 2

9h – 12h30

14h – 16h

L'art d'animer

Un temps pour explorer la présence, la voix et la transmission.

Accueil & mise en mouvement

Respiration, ancrage, ouverture de l'imaginaire.

Choisir une histoire

Ce qui appelle : images, émotions, énergie, rythme.

Analyse vivante du conte

Clés d'entrée → ouvrir l'histoire

Portes d'entrée → repérer images, mouvements, ambiances

Mouvements → premières pistes pour vivre le conte

Deux méthodes complémentaires

Comprendre l'histoire + la faire vivre par le corps.

Le Chemin en 6 mouvements

Se relier – S'alléger – Se poser –

Respirer – Se rencontrer – S'apaiser

Séance clé en main

Vivre une séance complète inspirée d'un conte.

L'art d'animer

Présence, voix, rythme, regard, posture, déplacements.

Guider en racontant

Intégrer le mouvement dans la narration, installer une atmosphère, ajuster au groupe.

Installer un cadre sécurisant

Un espace clair, chaleureux, où les enfants se sentent libres et en confiance.

Jeux d'exploration autour des 6 mouvements

Composer une mini-séquence

Créer une petite aventure corporelle inspirée d'un conte.

Partages & retours