

# Mini yoga

## Yoga créatif pour enfants



**Âge:** 4 à 12 ans

**Durée:** 20 min. chaque (31 pratiques différentes disponibles)

**Lien internet:** <https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8fxt8xsfHYJCMLIJg>

**Langue:** français

**Production:** Idéllo - TFO

**Description:** À travers des histoires et des poses de yoga créatives, Josée, Lexie et Christopher invitent les petits spectateurs à partir en voyage Mini yoga autour du monde pour découvrir les animaux de l'Amazonie, de la savane africaine et du Grand Nord. Respirations, assouplissements, découvertes, chansons et devinettes; chaque épisode oscille entre stimulation et temps de repos. C'est une excellente façon pour les enfants de s'initier au yoga tout en s'amusant et de découvrir des stratégies pour retrouver le calme de façon autonome.

# Méditation guidée - 1

Calme et attentif comme une grenouille



**Âge:** 4 à 12 ans

**Duré:** 4 min 40 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/WnxOoifQ398>

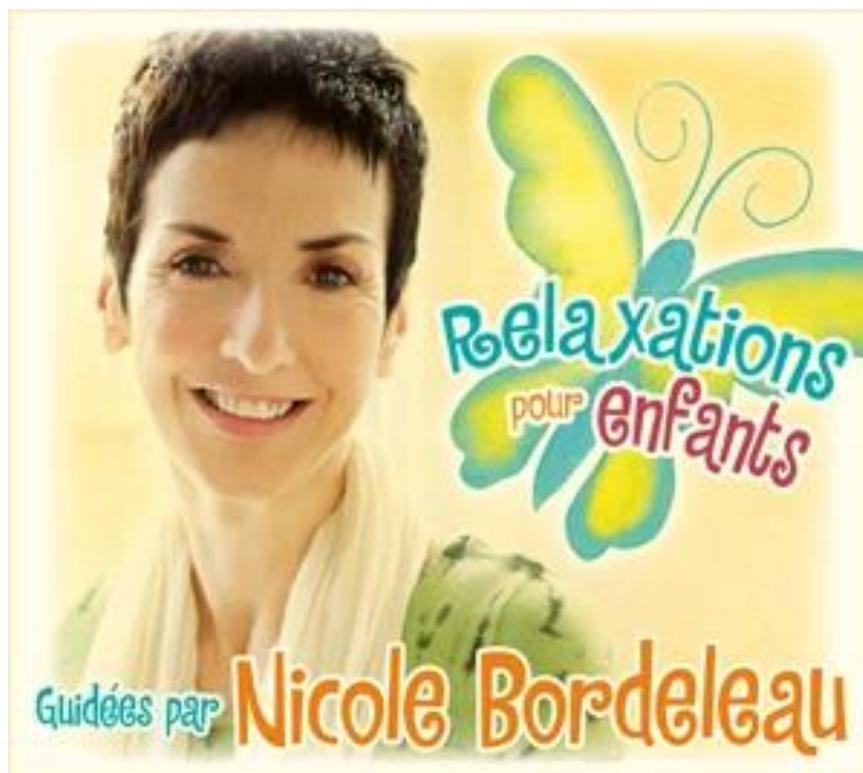
**Langue:** français

**Production:** Éditions Les Arènes

**Description:** Méditation pour les enfants de 4 à 12 ans. Extrait du livre "Calme et attentif comme une grenouille" d'Eline Snel (éditions Les Arènes). Un livre, une méthode simple. Des enfants sereins, heureux, à la maison et à l'école. Avec la voix de Sara Giraudeau et des illustrations de Marc Boutavant. Pour retrouver le calme de façon autonome.

# Méditation guidée - 2

Relaxation - Le papillon de nuit



**Âge:** 2 à 10 ans

**Duré:** 7 min 20 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/e89pPxJzpaQ>

**Langue:** français

**Production:** Yoga monde - Nicole Bordeleau

**Description:** « Quand mon corps est fatigué, mais que ma tête n'arrête pas de parler, comment faire pour dormir? » Cette question posée par des enfants a donné naissance à la création d'une magnifique méditation intitulée « le papillon de nuit », tirée de l'album «Relaxations pour enfants». Shanti, la voix apaisante de Nicole Bordeleau, initie les enfants de tous les âges à l'art de se détendre... ce qui devrait aussi avoir un effet relaxant sur les parents !

# Méditation guidée - 3

## Histoire & Pratique du Ho'OponoPono



**Âge:** 4 à 12 ans

**Duré:** 9 min 38 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/QpQEAKAgr1g>

**Langue:** français

**Production:** Je Suis Bien / La Chaîne Bien-Être des Enfants

**Description:** Voici l'Histoire du 'Ho'OponoPono racontée pour les enfants de tous âges, suivie d'une petite courte séance de pratique. Le Ho'OponoPono signifie "je suis désolé / s'il vous plaît pardonnez-moi / merci / je vous aime". Il s'agit d'une tradition d'Hawaï pour remettre les choses en ordre afin de rétablir l'équilibre. Ce vidéo aide l'enfant à apprendre à PARDONNER, à SE PARDONNER et à RECONNAÎTRE L'AMOUR même au travers des émotions négatives. Regarder la vie avec des yeux plein d'optimisme, ça s'apprend dès maintenant !

# Méditation guidée - 4

## Méditation en famille



**Âge:** toute la famille

**Durée:** 12 min 34 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/HM0wJwYRBvs>

**Langue:** français

**Production:** Je suis bien / La Chaîne Bien-Être des Enfants

**Description:** Courte Méditation en famille pour les enfants et leurs parents. Introduction à la méditation pour accompagner vos enfants à la pratique méditative. Vous partagerez un moment de calme en famille, qui a pour but de fortifier les liens entre les personnes.

# Méditation guidée - 5

Méditation relaxante en famille (Covid-19)



**Âge:** toute la famille

**Duré:** 14 min 15 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/X3pklqZOgFU>

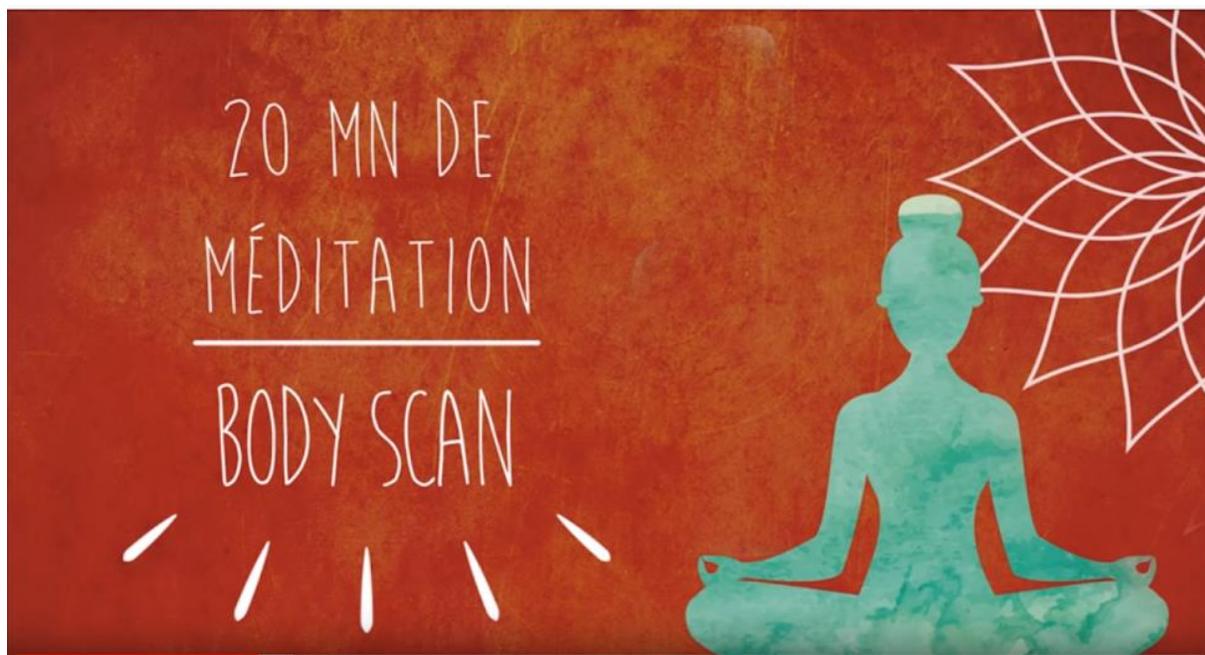
**Langue:** français

**Production:** Je suis bien / La Chaîne Bien-Être des Enfants

**Description:** Méditation Relaxante en famille pour les enfants et les parents. En cette période de confinement qui peut être difficile à gérer au quotidien et sur plusieurs semaines, il est important de s'accorder des temps calmes ensemble pour recentrer les énergies de la famille. Faites la connaissance de la légende japonaise d'Amabié, le petit yokai qui protège des catastrophes.

# Méditation guidée - 6

## Body scan



**Âge:** enfants et adultes

**Duré:** 20 min.

**Lien internet:** [https://youtu.be/gN5\\_D4xeo9c](https://youtu.be/gN5_D4xeo9c)

**Langue:** français

**Production:** Pascale Picavet, Psychothérapie holistique

**Description:** Le Body Scan permet de relier le corps à l'esprit. Grâce à cette méditation, vous réapprenez à percevoir vos sensations physiques et à écouter les messages que votre corps vous transmet. De plus, vous êtes invités à aller à la rencontre de vos ressources et à découvrir les différentes méditations guidées de Pascale sur sa chaîne.

# Méditation guidée - 7

## La gratitude



**Âge:** 4 à 12 ans

**Duré:** 7 min et 56 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/uNCvCWibdHM>

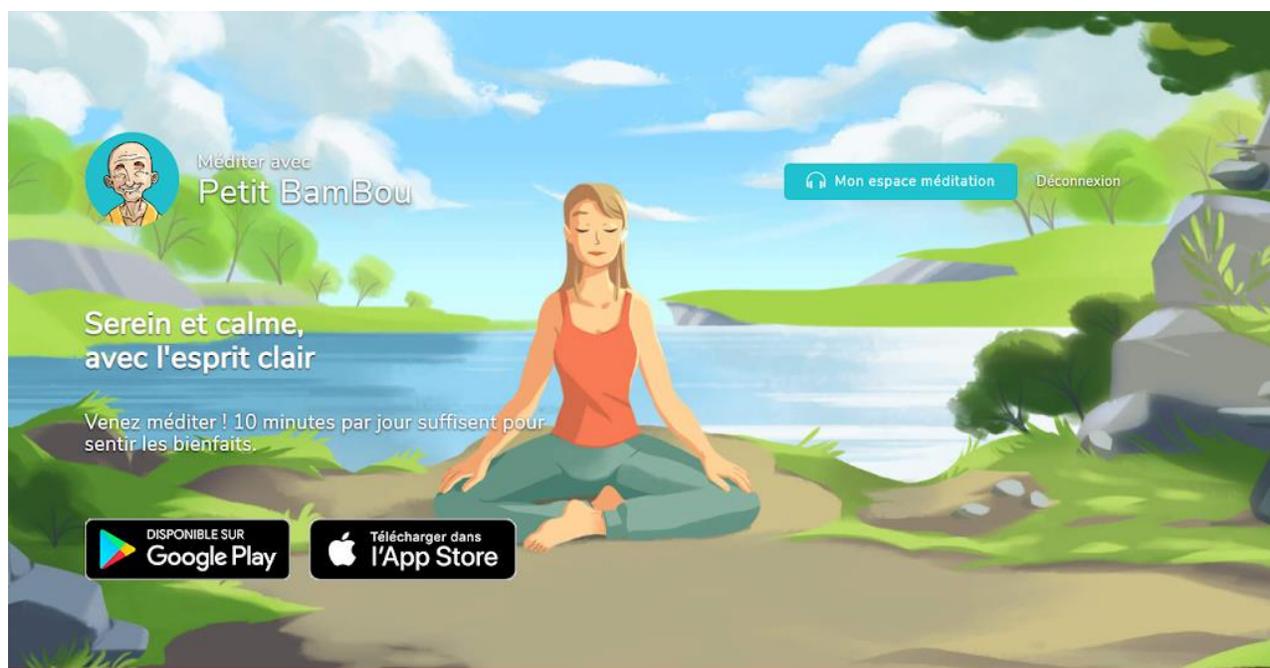
**Langue:** français

**Production:** Pascale Picavet, Psychothérapie holistique

**Description:** Nous allons nous créer ensemble une petite bulle de tranquillité dans laquelle nous allons mettre un trésor. Ce trésor s'appelle la gratitude. La gratitude c'est être reconnaissant pour les jolies choses qui nous entourent ou encore pour les gens ou les événements qui nous ont procuré du plaisir et qui ont touché notre cœur. La gratitude, c'est dire merci à la vie, aux choses et aux gens qui nous entourent. En exprimant ta gratitude, tu vas faire le plein d'émotions positives.

# Méditation guidée - 8

## Programme Petit BamBou jeunesse



**Âge:** 5 à 12 ans et ados

**Duré:** 8 min. chaque (plusieurs pratiques et programmes disponibles selon le groupe d'âge)

**Lien internet:** <https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse> (inscription et application gratuites)

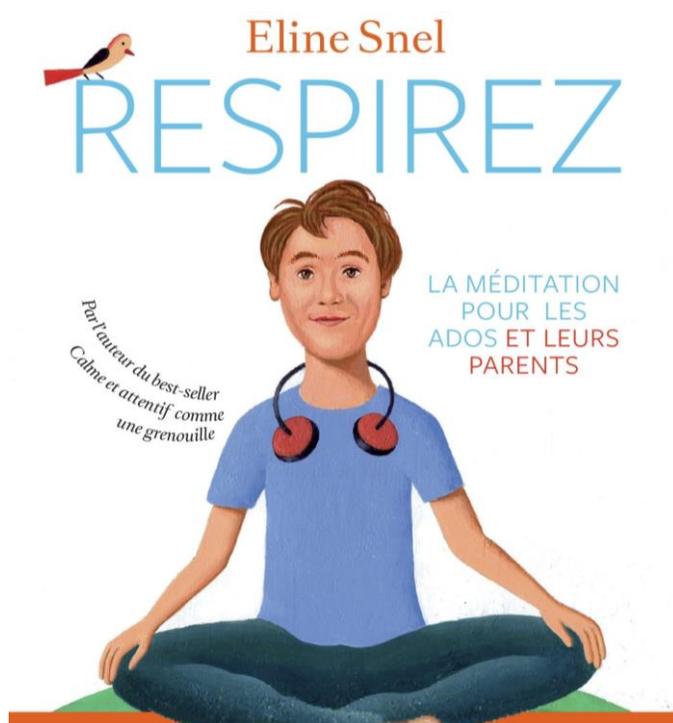
**Langue:** français

**Production:** Petit BamBou

**Description:** La méditation en pleine conscience se développe rapidement et aide les enfants à se connaître et à aller vers plus de calme et de sérénité. Dans le programme de méditation jeunesse, dédié aux enfants de 5 à 12 ans et préfacé par Jeanne Siaud-Facchin, nous avons eu à cœur d'adapter le vocabulaire et d'utiliser des images simples, sans dénaturer les bases de la pratique de la méditation. Nous conseillons aux parents de faire les premières séances avec leur(s) enfant(s), le temps d'apprivoiser cette nouvelle discipline.

# Méditation guidée - 9

Pour les ados et leurs parents



**Âge:** 3e Cycle (5e et 6e années) et plus

**Duré:** 9 min 19 sec.

**Lien internet:** <https://youtu.be/JRanZ-YQdL4>

**Langue:** français

**Production:** Éditions Les Arènes

**Description:** Cette méditation se retrouve dans le livre d'Eline Snel: "RESPIREZ". Comment trouver la bonne attitude et les bons mots pour rejoindre les adolescents et apaiser leurs tensions? Conçu d'abord pour les parents, ce livre doublé d'exercices audio apprend aux adultes et à leurs ados à utiliser la méditation pour éviter les réactions impulsives et pour se recentrer sur l'essentiel.