



## **Les Ateliers de Murielle**

### **Instructrice Animatrice Praticienne Bien-Être.**

#### **Atelier yoga pour bébé de 0 à 18 mois.**

Le yoga pour bébé facilite l'apprentissage du futur, sur le plan du développement moteur et émotionnel. Il permet l'intégration des réflexes primitifs, apaise les maux de ventre, calme les pleurs... Il convient à tous les bébés en bonne santé comme aux bébés spécifiques (avec accord médical).

Les postures de yoga se pratiquent sur le bébé qui reste habillé, allongé sur le dos ou sur le coté ou à plat ventre. Les mouvements sont actifs, soit pour stimuler, soit pour apaiser suivant le rythme et la durée des postures. La pression va être différente selon l'enfant.

#### **Que fait-on dans un atelier yoga ?**

Les séances de yoga se pratiquent en une séance de 1 heure.

Il y a **différents thèmes que l'on peut aborder** et que l'on définit ensemble avec le ou les parents **à la prise de rendez-vous** suivant l'âge et le besoin de l'enfant. Le déroulé de base d'une séance :

1°- Une partie théorique que l'on aborde sous forme de discussions agrémentées de documentations sur les exemples de thèmes suivant :

- Le développement psychomoteur.
- L'éveil.
- Apaiser et soulager les maux.
- Le sommeil.
- Les pleurs du soir.
- Stimulation pour bébé hypotonique.
- La communication non verbale.
- Préparer à l'apprentissage au langage.

Et bien d'autre encore ...

2°- Une partie pratique dédiée à l'apprentissage des exercices de mouvements physiologiques de yoga suivant l'âge et le besoin de l'enfant.

3° - Une partie relaxation parent(s) / enfant.

4°- Pour terminer, nous faisons un bilan de la séance et je vous envoie la documentation de la séance du jour.

### **Les bienfaits du yoga pour bébé :**

- Accompagne le développement moteur et la coordination latérale de son corps.
- Fait prendre conscience de son schéma corporel dans l'espace.
- Favorise l'autonomie.
- Renforce les liens d'attachement.
- Libère les tensions.
- Apaise les maux digestifs et dentaires.
- Aide à l'éveil des 5 sens (l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher, le goût).
- Stimule le système vestibulaire.
- Favorise l'intégration des réflexes archaïques (suction, agrippements, réflexe de MORO...).

Si ces réflexes ne sont pas intégrés, cela peut entraîner des difficultés quand l'enfant sera plus grand (exemple pour la suction). On peut suspecter une rémanence de ce réflexe chez l'enfant qui n'articule pas bien ou qui a tendance à manger ses mots. Il peut avoir du mal à mâcher ou à avaler régulièrement les aliments sans les mastiquer.

Pour les réflexes de MORO, le même phénomène peut se produire chez l'enfant qui a une hypersensibilité émotionnelle, de la difficulté à la concentration et il peut avoir un manque d'équilibre.

### **Les bienfaits du yoga pour les parents :**

- Apporte un échange avec le bébé.
- Améliore la confiance en soi.
- Permet la découverte et l'observation des compétences de l'enfant.
- Donne l'occasion de jouer avec le nourrisson (parfois, on ne sait pas quoi lui proposer quand il est tout petit).

Le yoga se pratique en atelier individuel ou en groupe (parents ou assistantes maternelles) d'une durée d'une heure avec un thème différent à chaque atelier en différenciant deux tranches d'âge de 0 à 6 mois et de 7 à 18 mois.