

## SUGGESTIONS D'EXERCICES

# Observation d'un atelier de retour au calme et de yoga



**Vidéos :** [Moment pour se calmer](#) et [Pouvez-vous nous parler de vos cours de yoga pour enfants?](#)

## OBJECTIFS

- Encourager chez l'enfant l'adoption de saines habitudes de vie.
- Favoriser le développement holistique de l'enfant.
- Observer le développement et le comportement de l'enfant.
- Établir une relation positive avec l'enfant.
- Encourager des comportements positifs chez l'enfant ou le groupe d'enfants.
- Animer des interventions éducatives axées sur l'apprentissage actif.
- Évaluer la qualité éducative.

## DÉROULEMENT

Durée approximative : 3 h





## ÉTAPE 5

**5.1** En grand groupe, répondre à la question suivante :

- Est-ce que l'intention éducative derrière l'extrait « Moment pour se calmer » concorde avec les raisons soulevées par l'éducatrice, Chantal Niquay, dans son entrevue sur le sujet? Pourquoi et comment?

## ÉTAPE 6

**6.1** Relancer la discussion en répondant aux questions suivantes :

- Que faites-vous avec les enfants pour les aider à passer d'une activité intense à une période plus calme?
- Est-ce que le mot « calme » a un sens précis pour les enfants? Pourquoi?
- Comment pouvez-vous soutenir les enfants à comprendre le concept de retour au calme intérieur?
- Selon vous, est-ce que le yoga est une habitude de vie à intégrer dans un service de garde éducatif à l'enfance (SGÉE)? Pourquoi?

