



CRAL 87

Centre de Ressources
des Accueils
de Loisirs de la
Haute-Vienne

Malle pédagogique
« Relaxation et Yoga »

Tranche d'âge : 3/11 ans

Objectifs de la malle :

- Optimiser les temps de repos, de détente et de relaxation
- Permettre à l'enfant de gérer et canaliser ses émotions
- Développer et améliorer les rituels d'endormissement
- Favoriser le bien-être de l'enfant et éveiller le sens du toucher
- Maîtriser des postures de yoga, des exercices de respiration et relaxation tout en comprenant et en ressentant leurs bienfaits

Dimensions de la malle : L 95 x l 47 x H 47



Centre de Ressources des Accueils de Loisirs de la Haute Vienne – CRAL87-
Espace associatif – 40 rue Charles Silvestre – 87100 LIMOGES
Tél : 05.55.37.23.52 ou portable : 06.10.39.67.77
E-mail : cral87.acm@gmail.com Association de loi 1901
SIRET : 424 397 057 00011- APE : 9329Z

INVENTAIRE MALLE

« RELAXATION ET YOGA »

| État lors du prêt | | | État lors du retour | |
|--|----------|-------------|---------------------|-------------|
| Matériel | Bon état | A remplacer | Bon état | A remplacer |
| Yoga | | | | |
| <u>Le yoga par le jeu</u> Découverte de postures - Dès 5 ans | | | | |
| <u>Jeu Pedayoga</u> 1 sac rouge - 2 cubes - 1 mini jeu avec petites cartes | | | | |
| <u>Bingo du yoga</u> 2 classeurs | | | | |
| <u>Le grand livre du yoga pour les enfants - Dès 3 ans</u> | | | | |
| Sophrologie/relaxation | | | | |
| Gaston la licorne : mes émotions Exercices de sophrologie | | | | |
| Le bien-être des petits, je découvre l'ayurvéda | | | | |
| Accessoires sensoriels | | | | |
| 4 Rouleaux de réflexologie | | | | |
| 3 demi-sphères à picot | | | | |
| Panier avec 8 accessoires de massage | | | | |
| Boîte de 9 balles sensorielles | | | | |
| 2 sets de labyrinthes apaisants | | | | |
| Pour créer une ambiance | | | | |
| <u>Projecteur Océan (son et lumière)</u> Avec télécommande (2 piles AAA) Un chargeur (se branche sur secteur) Un câble jack | | | | |
| <u>Générateur de bruits blancs « yogasleep »</u> Cable usb (se branche sur secteur) | | | | |
| CD 60 berceuses et musiques douces | | | | |
| Autres | | | | |
| 6 marionnettes oiseaux | | | | |

Centre de Ressources des Accueils de Loisirs de la Haute Vienne – CRAL87-

Espace associatif – 40 rue Charles Silvestre – 87100 LIMOGES

Tél : 05.55.37.23.52 ou portable : 06.10.39.67.77

E-mail : cral87.acm@gmail.com Association de loi 1901

SIRET : 424 397 057 00011- APE : 9329Z