

Un Village Zen miniature dès 3 ans pour développer la sérénité

Voici une activité très apaisante qui va apporter calme et sérénité à l'enfant (idéale en cas d'émotion négative) !!!

A utiliser sans modération !!

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa créativité
- Son calme, sa sérénité
- Le lien entre lui et la nature, en l'amenant à la maison
- Son imagination

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE :

- Un plateau, un bac ou une coupelle
- Des éléments de la nature récoltés lors de promenades (pommes de pin, bois flotté, coquillages, galets, cailloux, mousse, écorce).
- Du sable, (ramassé à la plage ou acheté en magasin de jardinage) ou si tu n'en as pas cela peut être de la semoule, ou même du riz
- Un mini-râteau que tu peux fabriquer en assemblant à la colle chaude deux morceaux de baguette de bois, avec aux extrémités des cure dents pour faire les dents du râteau
- Des pinces, louche, passoire, éléments pour transvaser

On peut rajouter des fausses pierres précieuses, des carrés de mosaïque en bois ou en verre, des animaux, des personnages etc...

TUTO :



Après une promenade Montessorienne, nous avons ramassé plusieurs éléments naturels (on peut attendre d'avoir réalisé 2 ou 3 promenades et d'avoir récolté les éléments naturels suffisants pour commencer la réalisation du jardin , ou « village zen »)



On rince nos petits cailloux qui sont plein de terre tout en expliquant que la terre n'est pas sale, on effectue simplement un rinçage pour mieux voir leurs couleurs.



Nous débutons l'activité en disposant le sable (ou de la semoule) sur tout le fond du plateau (ici c'est notre 2^{ème} jardin zen, le premier ayant été réalisé avec une petite coupelle).

Pour celui-ci nous choisissons un joli plateau rectangulaire. J'avais opté dans un premier temps pour un plateau en bois mais ma fille a préféré ce plateau couleur beige saumon.



1er jardin zen réalisé dans une coupelle



Elle laisse passer le sable à travers les trous



Elsa s'amuse avec une pince boule



L'activité se transforme en activité de Manipulation, elle utilise une louche et une passoire et se passionne pour l'écoulement du sable



Moulage ...



Elle manipule le sable avec ses mains, ce qu'elle n'osait pas faire au départ.



Elsa choisit elle-même les éléments naturels qu'elle veut placer dans son « Village Zen ». Elle choisit d'abord des petites pommes de pin, du bois flotté, une jolie écorce.



Puis elle place des cailloux qu'elle s'est faite une joie de ramasser lors d'une promenade, et choisit de les placer d'abord à l'aide de 2 pinces, une en métal et une en plastique, ce qui fait travailler plus précisément sa motricité fine.



Puis elle se met à disposer les cailloux de diverses façons



En rond ...



Ensuite, elle ratisse le sable avec un petit râteau que nous

possédions déjà, et elle a ensuite l'idée de placer des petits animaux (que j'avais disposé pas très loin). Elle s'invente un monde imaginaire, ce qui lui fait beaucoup de bien après une journée d'école bien remplie et bruyante, et cela lui permet de sortir de cet état « d'hyper activation » dans lequel elle rentre souvent d'une telle journée.



Elle dispose ses petits carrés de mosaïque colorés en bois qu'elle affectionne particulièrement. Elle s'amuse à les cacher sous le sable, à les déplacer, ect.. Cette activité la détend beaucoup.



Elle place un galet décoré au préalable, lors d'une autre activité.

Elle choisit d'aller chercher le bouddha qui était dans le jardin Zen pour le placer dans son village zen, elle me dit qu'il « surveille » les animaux...



Je laisse le plateau à disposition dans le salon sur un autre plateau à pieds en bois type plateau déjeuner, qui nous sert pour de multiples activités issues de la pédagogie

Montessori.

Elsa y revient très souvent pour ratisser le sable et redisposer tous ces petits éléments...

**Avez-vous déjà réalisé cette activité avec votre enfant ?
cette technique ?**

**N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas
de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »**

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et
recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits
pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités,
n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve
des idées tous les jours !**

Retrouve moi aussi

**désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te
partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une
aide à la parentalité bienveillante ☐**

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment

par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation. Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, la sensibilité, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il peut développer la confiance en soi et remédier à la solitude.

N°1 Jambes levées « Viparita Karani » Cette posture procure repos et bien être à l'enfant, en inversant la circulation sanguine dans les jambes et en favorisant le flux vers le haut du corps. On l'utilise en relaxation.



N°2 Posture de l'enfant « balasana » Cette posture assouplit le dos, les muscles des jambes et des chevilles. Elle permet à l'enfant de se détendre totalement.



N°3 Bateau inversé « Viparita navasana » Cette posture assouplit les hanches, les articulations et la colonne vertébrale, en la reposant. Elle renforce les muscles du dos et ouvre le torse. Elle débloque les souffles, le diaphragme et le plexus solaire. En aidant à bien respirer, elle est recommandée aux enfants stressés, tendus et nerveux.



N°4 Guerrier couché « Supta Virasan » Cette posture de détente étire et assoupli l'abdomen, les cuisses, les genoux, les chevilles et la zone lombaire. Elle améliore la digestion. Elle favorise le relâchement des tensions, elle aide l'enfant à gérer son stress.



N°5 Posture du cobra » Bhujangāsana » Cette posture a un effet positif sur le système nerveux, elle procure une grande détente. Bénéfique pour le foie et les reins.



N°6 Chien tête en bas « Adho Mukha Svanasana » C'est une posture inversée qui dynamise le corps, tonifie et détend la colonne vertébrale et le bas du dos, Travaille les hanches et

le bassin, ouvre épaules et poitrine, développe les poumons et améliore la respiration, assouplit les tendons des articulations, améliore la digestion, augmente la circulation sanguine, améliore l'irrigation du cerveau et aide à soulager les maux de tête et migraines, ralentit le rythme cardiaque, sentiment d'apaisement garanti !



N° 7 Posture du papillon « titli asana » Cette posture renforce l'intérieur des cuisses, ouvre les articulations iliaques et l'aine. L'ouverture de l'aine réduit le stress et les phobies de l'enfant. Il existe une variante de cette posture, « le papillon et le nectar » très utile pour la respiration et le contrôle des émotions.



N° 8 Le vent » Pavanamuktasana » Cette posture étire le bas du dos. Elle permet à l'enfant de se détendre et d'avoir l'esprit au calme, tout en améliorant la digestion.



Merci à ma fille Elsa pour sa participation à cette séance qui était sa troisième. (elle a 5 ans) Elle adore le yoga et je vais donc la faire pratiquer plus souvent. Elle a commencé son

initiation avec un jeu de Mémo « Le Mémo Yogamini » dès 5ans qui allie donc le yoga et le jeu et permet une super approche pour les débutants et les autres ! Nous y jouons régulièrement, et ce jeu est toujours le bienvenu après une journée d'école bien chargée où ma fille a beaucoup de mal à relâcher les tensions et redescendre de cet état d'hyperactivité dans lequel elle est souvent après de telles journées.

Je vous conseille également le livre « 100 activités de yoga » chez Mango que nous avons à la maison et que nous utilisons pour créer nos séances. Ce livre possède également des chapitres sur la relaxation, la méditation et les mudrâs, que nous allons mettre en pratique prochainement. Je vous mets une photo du jeu et du livre et les liens en dessous de l'article.

En parallèle, nous allons sûrement créer un mémo de Yoga nous mêmes prochainement, j'écrirai un article sur cette activité ! N'hésitez pas à écrire vos commentaires et j'espère que l'article vous a plu.



Le Mémo Yogamini dès 5 ans

<