

BIEN DANS MES CHAUSSETTES

CHRISTELLE GALLOIS



Catalogue de Prestations

Infirmière Diplômée d'Etat
Certifiée yoga et relaxation enfant

QUI SUIS-JE?



Dans un monde où tout va vite, où les sollicitations sont multiples, les jeunes enfants, les adolescents et leur famille ont besoin de ralentir, de se poser, de se recentrer et de mieux se connaître.

C'est pourquoi je propose depuis plus de 8 ans des ateliers yoga et relaxation pour les enfants de 6 à 12 ans, des ateliers d'éveil sensoriel et corporel pour les enfants de 2 à 5 ans, ainsi que pour les familles et les ados. J'interviens au sein des écoles, RAM, crèches, périscolaire, Comité d'Entreprises, médiathèques, IME.....



Je m'appelle Christelle, j'ai 47 ans. Après 18 années à travailler à l'hôpital et en clinique en tant qu'infirmière, j'ai créé "Bien dans mes chaussettes" en 2016.

Je découvre le yoga suite à un burn-out en 2014. Je prends alors conscience que cette pratique peut nous accompagner dans les moments éprouvants, nous rendant plus fort mentalement et c'est tout naturellement que j'ai eu envie de la partager avec les enfants pour leur permettre de devenir des adultes épanouis.

La naissance de mon fils Théo me pousse encore plus loin sur ce chemin. Je me documente sur le développement de l'enfant, ses apprentissages, l'éducation bienveillante, la communication non violente...

Mon métier est devenu ma passion et je suis très heureuse de transmettre le yoga en toute bienveillance aux enfants, que ce soit auprès des particuliers, écoles maternelles et élémentaires, crèches, accueils de loisirs...

- Infirmière Diplômée d'Etat (1999)
- Animatrice certifiée en Yoga et Relaxation enfants: Centre de formation Enfance et Bien-Naître (2016/2019)
- Animatrice certifiée en Relaxation enfants en milieu scolaire CRESNA (2018)
- Instructrice en Méditation pour les enfants à l'école Association Méditation pour tous (2019)
- Instructrice en massage MISA (2017)
- Professeur de Yin Yoga formée par Marie Benoist (2019)
- Yoga du Son et Sonothérapie par Clélia Félix et Gaetan Rousseau (2020/2021)
- Do In et Auto massage par Formasud (2021)
- Méditation de pleine Conscience par Palma Pisano (2021)
- Ambassadrice Mon Moment Magique (2018 - 2019)
- Bienveillance éducative et pédagogie positive "Faber et Mazlish" par Noëlle Gougis (2019)
- Ukubébé avec Mélanie Meunier "Petites Oreilles en Eveil" (2022)
- Handpan avec Candice Brun "Brin de Lune"(2022/23)
- Formation Lecture Albums Jeunesse avec Passeur de mots (2024)

YOGA-RELAXATION 6/11 ANS



Ecole primaire, Accueil de Loisirs, Médiathèque,
Particuliers: 1 heure (8 à 12 enfants)

Des ateliers pour apprendre à se détendre et être bien dans sa tête, son corps et son cœur grâce aux postures ludiques de yoga, jeux de relaxation, de méditation et de souffle, le tout accompagné d'instruments de musique du monde.

Toutes ces techniques permettent aux enfants de mieux se concentrer, améliorent la confiance en soi, favorisent le calme intérieur et les aident à mieux comprendre et gérer leurs émotions.

Déroulé des séances :

- * L'atelier commence toujours par un temps de présentation et de lecture d'un livre POP-UP afin de créer un moment de calme et de concentration.
- * Ensuite, je propose un auto-massage du visage, des mains, ou des pieds, avec des plumes, des balles à picots, pinceaux... afin de découvrir les différentes sensations (doux, piquant...) et de prendre soin de soi.
- * Après ce temps calme, nous nous défoulons et échauffons notre corps avec l'exercice du « polichinelle » puis « la douche » qui va nous permettre de prendre conscience de notre schéma corporel.
- * Puis, à partir d'un thème : l'art, les animaux, un voyage à la mer, les couleurs, les indiens, une balade dans le jardin de mon grand-père, les 4 saisons, les émotions, la colère, la confiance en soi, l'amitié... On enchaîne une dizaine de postures de yoga ludique accompagnées d'une histoire.
- * Retour au temps calme et place aux jeux de souffle grâce aux bougies qui changent de couleurs, les moulins-à-vent, la respiration des animaux... qui font prendre conscience à l'enfant de sa respiration et de ses bienfaits.
- * On termine en musique avec l'écoute et l'exploration d'un instrument de musique tel que Hang Drum, bol chantant, bâton de pluie, carillon Koschi, gong...

EVEIL SENSORIEL, CORPOREL ET MUSICAL 2/5 ANS



LA JUNGLE, LES INDIENS, LE JARDIN, LES EMOTIONS, LA MER, HALLOWEEN...



Des ateliers pour apprendre à se détendre et être bien dans sa tête, son corps et son cœur grâce aux postures ludiques de yoga, jeux de relaxation, de méditation et de souffle, le tout accompagné d'instruments de musique du monde.

Toutes ces techniques permettent aux enfants de mieux se concentrer, améliorent la confiance en soi, favorisent le calme intérieur et les aident à mieux comprendre et gérer leurs émotions.

Déroulé des séances :

* L'atelier commence toujours par un temps de présentation et de lecture d'un livre POP-UP afin de créer un moment de calme et de concentration.

* Ensuite, je propose un auto-massage du visage, des mains, ou des pieds, avec des plumes, des balles à picots, pinceaux... afin de découvrir les différentes sensations (doux, piquant...) et de prendre soin de soi.

* Après ce temps calme, nous nous défoulons et échauffons notre corps avec l'exercice du « polichinelle » puis « la douche » qui va nous permettre de prendre conscience de notre schéma corporel.

* Puis, à partir d'un thème : l'art, les animaux, un voyage à la mer, les couleurs, les indiens, une balade dans le jardin de mon grand-père, les 4 saisons, les émotions, la colère, la confiance en soi, l'amitié... On enchaîne une dizaine de postures de yoga ludique accompagnées d'une histoire.

* Retour au temps calme et place aux jeux de souffle grâce aux bougies qui changent de couleurs, les moulins-à-vent, la respiration des animaux... qui font prendre conscience à l'enfant de sa respiration et de ses bienfaits.

* On termine en musique avec l'écoute et l'exploration d'un instrument de musique tel que Hang Drum, bol chantant, bâton de pluie, carillon Koschi, gong...



Crèche, RAM, LAEP: 45 minutes (8 enfants)
Ecole maternelle, IME: 45 minutes (12 enfants)

NOUVEAU!

LE SON DES HISTOIRES: EVEIL MUSICAL 2/5 ANS



Venez découvrir et tester une vingtaine d'instruments de musique du monde tel que steel drum, guiro, tubalophone, balafon, hang- drum, broom, carillon koshi, cercle de pluie, batons de pluie, tambour océan, boîte à tonnerre, chant des oiseaux, wa-wa...

Vous m'accompagnerez au fil des histoires, grâce à des livres rigoureusement sélectionnés pour leur capacité à être "bruités" comme la grenouille à grande bouche, le petit chasseur de bruit, Ca gratte et bien d'autres!



Entre 2 histoires on utilisera notre plus bel instrument, notre voix pour chanter des drôles de comptines revisitées.

Nous terminerons la séance par un petit moment de relaxation sonore!

Crèche, RAM, LAEP: 45 minutes (8 enfants)
Ecole maternelle, IME: 45 minutes (12 enfants)



NOUVEAU!

LECTURE-SPECTACLE "BULLE DE NEIGE" 0/10 ANS



Inspiré du concept Snozelen, "Bulle de neige" est une invitation au voyage et à la contemplation.

Partons à la découverte de 4 magnifiques histoires POP UP et suivons la trace de Pablo l'escargot qui nous emmène dans ces aventures....

Cheminons et écoutons les instruments rares, cristallins et relaxants qui nous transportent d'univers en univers, entendez vous le chant des étoiles et le son de la neige qui craque sous vos doigts?

Des surprises à touchers viendront ponctuer la séance.

Une création originale et unique adaptée à la petite enfance.

Tarif à partir de 150 euros (+ frais de déplacement)

Devis sur demande

Familles et Enfants de 0 à 10 ans

Crèche, Ecole, Accueil de loisirs, IME, Médiathèque,

Relais d'assistantes Maternelles, Evènementiel,

Comité d'entreprise.....

Durée 40 minutes

Jauge 25 participants

Ambiance tamisée

"LECTURE MUSICALE EN CHAUSSETTES" AVEC LAURENCE FUSCO 0/10 ANS



Quand Laurence de Lecture en tapis et Christelle de Bien dans mes Chaussettes décident de travailler ensemble cela donne les Lectures musicales en Chaussettes !

Venez découvrir un tout nouvel univers de lectures contées en musique.

Laurence nous raconte des histoires et des comptines au rythme des saisons: L'automne, l'hiver, le carnaval, le jardin.....

le tout accompagné par l'harmonie des instruments relaxants de Christelle.

Ecoutez le vent, la pluie, le tonnerre, les oiseaux....découvrez les sonorités apaisantes du Handpan, de l'arbre de pluie, des carillons chime et koshi, du tubalophone, tambour de l'océan, balafon et bien d'autres instruments qui viendront stimuler votre imaginaire !

Des jeux de souffle, de massage et de yoga ludique viendront s'immiscer entre les lectures !

Un spectacle tout en douceur adapté aux tout-petits pour écouter, partager et imaginer des récits et s'évader le temps d'une pause colorée, ludique et zen!

Tarif à partir de 220 euros (+ frais de déplacement)

Devis sur demande

Familles et Enfants de 0 à 10 ans

Crèche, Ecole, Accueil de loisirs, IME, Médiathèque, Relais d'assistantes Maternelles, Evènementiel, Comité d'entreprise.....

De 50 minutes à 1 heure, 25 participants



ÉVEIL CORPOREL ET SENSORIEL 2/11 ANS

« MUSETTE SOURICETTE »



A partir du livre jeunesse « Musette Souricette » j 'ai crée un atelier « Yoga, éveil corporel, sensoriel et musical » pour les tout-petits dès 2 ans sur le thème des œuvres d'art et de la peinture.

- On commence par un temps de présentation avec Doudou Nuage puis nous partons à la découverte de l'histoire de Musette, nous suivons cette petite souris à la rencontre des œuvres de Van Gogh, Miro, Mondrian, Klimt, Arcimboldo, Seurat....

- Ensuite à l'aide de palettes de peintures et de pinceaux nous peignons notre corps de plusieurs couleurs (automassage),

- On réveille notre corps avec Le Polichinelle (mouvements dynamiques pour se défouler et s'échauffer)- On continue avec une douche au savon à la fraise (conscience du schéma corporel)

- et voilà notre corps prêt pour partir en balade avec le yoga et imitons les animaux que Musette à rencontré dans le livre :

- le serpent charmant,
- la torture biscornue,
- le flamand rose grandiose,
- le chat moustachu,
- l'ours frimousse,
- la chauve souris dans son abri,
- le poisson qui fait des bonds....

- Retour au calme et prise de conscience de notre souffle avec les globes qui changent de couleurs, Nous découvrirons le son du « hang-drum », un instrument de musique fabriqué à partir de bouteilles de gaz par un artisan de la région Mickael des « Mains qui sonnent »

- Nous terminons par une relaxation son du carillon Zaphir sous un ciel étoilé.

RELAXATION ADOLESCENTS 11/17 ANS



Un atelier pendant lequel les adolescents vont vivre un moment de bien-être, de détente corporelle et mentale.

Il offre une parenthèse afin de vivre et grandir en harmonie avec soi-même et les autres, dans un cadre bienveillant, ludique et sans compétition.

Il permet à l'adolescent d'être plus apaisé avec lui-même, avec ses ressentis, à mieux s'assumer tel qu'il est et à mieux gérer les défis qu'il rencontre au quotidien. D'autant plus bienvenu pour des ados hyperconnectés et sursollicités.

Les postures de yoga (postures seules et à deux), les exercices de respiration, les auto-massages et la relaxation vont nous permettre de prendre conscience de notre corps, de notre souffle et de ses bienfaits : meilleure gestion du stress, des émotions et améliore la confiance en soi.

Objectif de l'atelier

- Se recentrer, se calmer et se relaxer,
- S'approprier des techniques « bien-être » à refaire à la maison, collège, au moments des devoirs, examens, et évaluations.
- Savoir mieux comprendre et gérer ses émotions.
- Etre attentif à son corps et apprendre à le ressentir et à le regarder évoluer, changer.
- Mieux se concentrer et développer ses capacités d'attention et de mémorisation.
- Apprendre à décompresser et à diminuer le stress et les tensions .
- Gagner en confiance et estime de soi,
- Renforcer et développer son équilibre et sa souplesse .
- Stimuler sa créativité et son imagination.

Déroulé de l'atelier

- Un temps de présentation et d'expression de ses émotions,
- Un temps de prise de conscience de sa respiration et de ses bienfaits (proposition de plusieurs jeux de souffle : cohérence cardiaque, respiration ventrale, complète...)
- Un temps d'automassage (visage, mains, pieds, dos...)
- Postures de yoga simples et ludiques,
- Relaxation/Visualisation/Voyage sonore,
- Partage des ressentis.

MA BOITE À ÉMOTIONS

YOGA CRÉATIF PARENT/ENFANT 5/11 ANS



Atelier duo ou trio parents/enfants dès 5 ans
Durée 2 heures

« Viens décorer et remplir ta boîte à émotions d'outils qui vont t'aider à mieux gérer tes colères, tes peurs, ta tristesse....grâce aux moulins à vents, pierre de retour au calme, coquillage de confiance, bouteilles de retour au calme, plumes, mandalas.....et autres jeux de gestion des émotions.

La première partie de l'atelier est consacrée à la décoration et au remplissage de ta boîte.

La seconde partie va te permettre de t'approprier tous ces outils grâce à différents jeux de respirations, postures de yoga, relaxation.... »

Ludique et créatif cet atelier est un moment de complicité à partager avec ses enfants entre 5 et 12 ans qui permet à tous de mieux comprendre ce que sont les émotions et de mieux les gérer. Les parents peuvent ainsi accompagner leurs enfants pendant les moments de débordements émotionnels.

Des livres, des cartes et des documents sont mis à disposition lors de l'atelier.

Matériel fourni :

- Chaque enfant repart avec sa boîte remplie (1 moulin à vent, 1 plume, 1 bougie led couleurs changeantes, 1 paille, 1 coquillage de confiance, 1 pierre de retour au calme, 1 sac à gratitude, 1 sac tristesses, post-it coeur, 1 roue des émotions.
- Petit matériel créatif : rubans adhésifs, stickers émotions, feutres, papiers créatif, étiquettes, colles, ciseaux....

Matériel nécessaire :

- chaque enfant vient avec sa boîte à chaussures à remplir et personnaliser



LILI ZEN

YOGA CRÉATIF PARENT/ENFANT 5/11 ANS



« Nouvelle venue chez Bien dans mes chaussettes!

Je vous présente Lili Zen, une petite libellule aux grands pouvoirs !
Fabriquée artisanalement au Vietnam, cette libellule en bambou s'auto équilibre sur n'importe quel support : doigts de la main, baguettes en bois, flacons....

Elle va aider nos enfants à partir de l'âge de 4 ans à retrouver calme et sérénité grâce aux différents exercices de respiration, méditation, marche consciente....

Un atelier d'une heure trente pendant lequel je vous apprendrai tous ces pouvoirs magiques.

Chaque enfant repart avec la libellule de la couleur de son choix et personnalise son support.



SIESTE MUSICALE

SÉANCES POUR ADOS ET ADULTES



Un moment unique, un temps que pour vous, hors du temps, dans l'instant.

Confortablement installé les yeux fermés, simplement s'ouvrir à son espace intérieur et être à l'écoute de ses sensations.

Laisser se diffuser le calme et la détente...

Lâcher prise, être à l'écoute, ressentir, vibrer et voyager, retrouver la sérénité et se ressourcer !

Je vous propose de faire une pause dans ce monde trépidant, d'apprécier le silence intérieur, de prendre conscience de votre respiration et de prendre soin de vous !

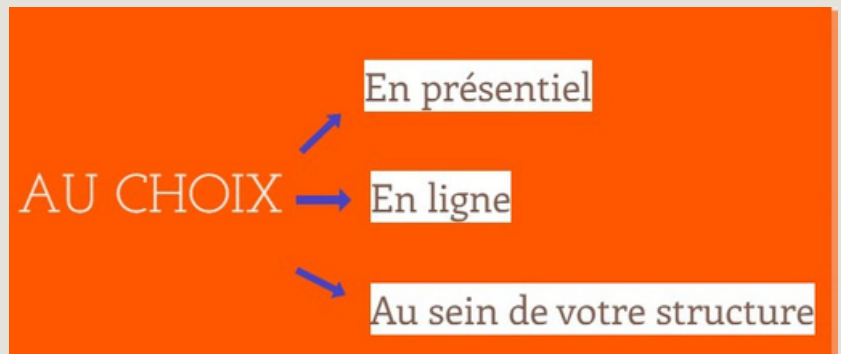
Un voyage sonore grâce aux instruments de musiques méditatifs. Les sons et les vibrations entrent doucement en résonance avec chacun de nos muscles et organes leur procurant un réel massage.



Vous découvrirez les bols chantants, carillon Koshi et Zaphir, Hanpan, Hang-Drum, Tubalophone, , Cymbales et cloches tibétaines, Gong solaire et Gong plaque, Tambour Chamanique, Tambour de l'océan, Arbres et bâtons de pluie, broom, Song-Pods, Sensuela, Kalimba, Balafon, Guiro, Wa-Wa, Carillon chime, Apeaux chant des oiseaux....

FORMATION YOGA ET RELAXATION

PROFESSIONNELS DE STRUCTURES D'ACCUEIL
PETITE ENFANCE, ACCUEILS DE LOISIRS,
RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES,
ASSOCIATIONS, PARENTS, PARTICULIERS....



Infirmière pendant 18 ans et professeur de Yoga depuis 6 ans, cette formation est le résultat de mes nombreuses expériences dans le milieu de la petite enfance, en effet depuis 2016 ce sont plus de 2000 ateliers animés en crèche, Relais d'assistantes maternelles et lieux d'accueils Parent/enfant, école maternelle et accueils de loisirs.

J'ai développé mes propres cours de relaxation pour les enfants afin de les accompagner au mieux dans leur développement et épanouissement personnel.

En cette période délicate certains enfants ressentent le besoin de se détendre, de retrouver le calme et la sérénité c'est pourquoi je propose un temps d'initiation aux techniques de yoga et de relaxation destiné aux professionnels de petite enfance, éducateurs et animateurs afin qu'ils soient autonome dans la mise en place de temps de relaxation auprès des enfants.

Ce temps de formation en présentiel est complété par une dizaine de vidéos à disposition dans lesquelles vous retrouverez toutes les techniques vues pendant l'initiation.

Durée: 2 heures ou journée complète (devis sur demande)

Plus d'information dans l'onglet "Formation" de mon site internet
ou en suivant le lien: <https://www.biendansmeschaussettes.com/formation-1>

CONTACTEZ-MOI

Christelle GALLOIS
Entrepreneur Individuel
5 Rue Saint Vincent
63119 Châteaugay

christellegallois@free.fr

06 52 38 58 40

www.biendansmeschaussettes.com



[@bien.dans.mes.chaussettes](https://www.instagram.com/bien.dans.mes.chaussettes)



[Bien dans mes chaussettes](https://www.facebook.com/bien.dans.mes.chaussettes)

