



**CRAL 87**

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

## Malle pédagogique

« Relaxation - Yoga - Emotions »

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
  
- Accueillir et vivre ses émotions

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 - YOGA - EMOTIONS »

État lors du prêt			État lors du retour	
Matériel	Bon état	A remplacer	Bon état	A remplacer
<b>Yoga</b>				
<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>				
<b>Sophrologie/relaxation</b>				
Le bien-être des petits, je découvre l'ayurdéva				
<b>Accessoires sensoriels</b>				
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				
<b>Pour créer une ambiance</b>				
<u>Projecteur Océan (son et lumière)</u> Télécommande (2 piles AAA) + chargeur (se branche sur secteur) + câble jack				
<u>Générateur de bruits blancs « yogasleep »</u> Cable usb (se branche sur secteur)				
CD 60 berceuses et musiques douces				
<b>Accueillir et vivre ses émotions</b>				
6 peluches monstres (rouge, noir, jaune, verte, bleu et rose)				
Jeu mallette « je découvre les émotions » 10 activités				
My mood memo (mémoire)				
Feelings : le jeu des émotions				
La planète des émotions				
10 tampons émotions				
Livre « la couleur des émotions »				
Livre : Gaston la licorne : mes émotions				

**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**