



Accueil familial de jour Rhône-Sud  
Bernex, Confignon, Lancy, Onex

INFOS Parents

Décembre 2022

### Faire du yoga avec les enfants

#### Le yoga, qu'est-ce que c'est?

Le yoga est une pratique ancestrale mise au point en Inde. Alliant les postures physiques, la respiration et la relaxation, il a pour vocation d'équilibrer le corps et l'esprit. Plus largement, le yoga implique un certain art de vivre et une philosophie qui tendent à un bien-être et une harmonie générale. Cette technique se décline en différents courants et se pratique à tout âge.



Le papillon

#### Les bienfaits avec les enfants

Le développement de l'enfant fait partie d'un processus global sollicitant ses capacités sensorielles, motrices et cognitives. La pratique du yoga dès le plus jeune âge constitue une aide efficace pour stimuler ce processus tout en permettant à l'enfant de se détendre et de se connecter à lui-même.

Sa pratique peut également favoriser:

- La conscience corporelle
- L'équilibre, la souplesse et la perception spatiale
- La motricité et la coordination des mouvements
- La gestion et la canalisation des émotions
- La capacité de concentration
- La relaxation et l'éloignement du stress, de l'anxiété.



Tapis volant

#### Quand commencer?

Il n'y a pas d'âge, même les nouveau-nés peuvent faire des petits mouvements, même si c'est évidemment un tout autre yoga que celui que pratiquent les adultes. De la naissance à 3-4 ans, des cours sont généralement proposés sous la forme parents/enfants, plus tard en petit groupe.

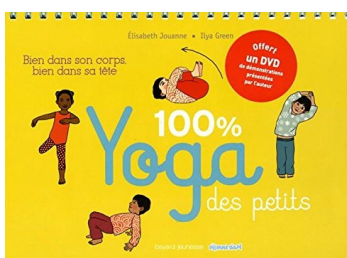
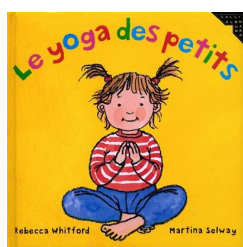


Le cobra

#### Comment ça marche?

Avec les tout petits, tout passe par le jeu et le corps. Un enfant est toujours partant pour imiter, que ce soit la rivière, un arbre, une montagne ou un animal, d'autant plus si tout ça fait partie d'une histoire racontée avec soin. C'est par l'imaginaire et la visualisation qu'il va partir à la découverte de son corps, de son souffle, de ses sens, de sa relation à soi et aux autres.

Le yoga peut aussi se pratiquer facilement à la maison. Il existe de nombreuses ressources sur internet, vidéos, mini cours etc. On trouve également des livres, bien illustrés et des jeux de cartes, faciles à utiliser pour improviser une petite séance au salon!



Réception téléphone & accueil  
Tél. 022 870 10 80

Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
Matin de 8h15 à 12h15  
Mme Didiane Sergent

Coordination—Conventions -  
organisation remplacements  
Mme Patricia Bastos  
Mme Angélique Lois  
info@afjrhoneud.ch

Facturation, déclaration des revenus  
Mme Gaetana Cannata  
compta@afjrhoneud.ch

Animations accueils  
Formations—supervision  
Conseils + accompagnement AF  
Mme Eloïse Piguet  
Mme Nathalie Armeli  
M. Aliasghar Malikzada  
animation@afjrhoneud.ch

Direction—gestion du personnel  
Mme Sophie Demaurex  
s.demaurex@afjrhoneud.ch  
Tél : 022 870 10 82

11 rue des Évaux  
1213 Onex  
www.afjrhoneud.ch  
www.facebook.com/afjrhoneud

### Fête de fin d'année:

Les bureaux sont fermés et les  
accueillantes en congé du  
26 décembre au  
2 janvier inclus



L'AFJ vous souhaite de  
belles fêtes de fin d'année et une  
merveilleuse année 2023 !

## Accueil collectif décembre

### Les petits lutins s'activent

Sorties en décembre:

Cressy: pas de sortie  
Petit-Lancy: **5, 8, 13** Départ 9h15 de la MQP  
Grand-Lancy: pas de sortie  
Onex: **5, 7, 13, 15** Départ 9h15 de l'AFJ

Les lieux de sorties peuvent varier !



## AGENDA

Fête traditionnelle genevoise, l'escalade est un événement festif incontournable!

Nous la fêtons aux accueils collectifs les:

- ⇒ jeudi 8
- ⇒ Vendredi 9
- ⇒ Lundi 12
- ⇒ Mardi 13
- ⇒ Mercredi 14



Déguisement et dégustation de marmite au programme !

Penser à déguiser vos enfants, ou à fournir des déguisements à votre accueillante le jour de l'accueil.



Tyra-Anna	2
Oscar	6
Lena	6
Kamila	6
Lorenzo	8
Souha	9
Boyka	9
Nesma	9
Aidann	11
Matteo	11
Diego	12
Ava	16
Hélio	19
Eva	19
Elie-Shaï	20

Alissia	21
Alix	21
Milan	22
Sihan	24
Sunshine	24
Noor	25
Yanis	30

## AF & PA

Angela T.	2
Sylvie	5
Maria Luz	9
Pathy	18
Carmen	19
Samia	23
Nathalie	24

## Protéger son dos !

Travailler avec des bébés et de jeunes enfants n'est pas de tout repos pour le dos! On les porte, on les couche, on les lève, on joue avec au sol et le corps est mis à rude épreuve. Adopter d'emblée les bonnes postures permet d'éviter non seulement des douleurs mais aussi des troubles plus sérieux.



- ⇒ Favoriser la position du « **chevalier servent** » lorsqu'on se baisse pour ramasser les jouets ou pour se rapprocher de l'enfant
- ⇒ Pour la **toilette**, la hauteur de la table à langer doit être adaptée à votre taille. L'enfant sera allongé à la hauteur des coudes. Vous pouvez placer un petit banc en dessous de la table, de manière à placer un pied dessus pour soulager vos lombaires. Si vous devez utiliser la baignoire, mettez-vous à genoux sur un coussin.
- ⇒ Pour donner le **biberon**, utiliser un fauteuil à dossier confortable, si possible avec accoudoir pour le bras soutenant l'enfant (hauteur réglable ou coussin complémentaire), et avec un dossier inclinable.
- ⇒ **Penser à changer de côté**, le biberon descendra aussi bien s'il est tenu de l'autre main et votre cou ne sera pas toujours tourné du même côté. Également lorsqu'on porte les enfants!
- ⇒ Favoriser au maximum l'**autonomie** des enfants, en utilisant du mobilier adapté, par exemple petits marchepieds stables et antidérapants à usage multiple: siège, repose-pieds, jouet à escalader...

