



Atelier de yoga Vaincre l'énurésie

- Objectif pédagogique : acquérir et maîtriser quelques techniques issues du yoga permettant à l'enfant de mettre rapidement et définitivement fin au "pipi au lit" et ses conséquences... pour l'enfant: dévalorisation, perte de confiance en soi, manque d'attention, dispersion, fragmentation mentale...pour les parents: l'épuisement, installation du non-dit.
- Public : enfants atteints d'énurésie nocturne et/ou diurne.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga.
- Lieu : Variable selon les disponibilités de l'enfant et des parents.
- Durée : Trente minutes.
- Fréquence : une à quelques séances selon les cas.
- Contenu : des techniques de respiration d'origine yogique sont expérimentées et apprises par l'enfant afin de les restituer lors de la miction.
- Discrétion assurée.

