



FORMATION YOGA AUX ENFANTS par Dandy Thibaudeau

Cette formation s'adresse à :

- enseignants de yoga
- professeurs ou autres intervenants en milieu scolaire
- éducateurs en centre de la petite enfance
- moniteurs en camps ou instructeurs sportifs auprès des jeunes
- parents désirant pratiquer le yoga avec leurs enfants
- tout autre personne intéressée à communiquer le yoga aux jeunes

Cette formation vous permettra :

- d'enseigner le yoga aux enfants
- d'enseigner le yoga parents-enfants
- d'enseigner le yoga en centre de la petite enfance
- d'enseigner le yoga en classe
- d'enseigner le yoga aux adolescents
- d'enseigner le yoga aux enfants ayant des besoins particuliers (troubles d'attention, autisme, anxiété, etc.)
- d'enseigner le yoga aux enfants comme complément à une pratique sportive.
- d'être confiant et solide dans votre capacité de transmettre ces enseignements.

Cette formation vous donnera des outils afin de :

- devenir un enseignant compréhensif et bienveillant, offrant un cadre sécurisé et non-intrusif aux enfants.
- développer votre écoute par rapport aux besoins des enfants à qui vous enseignez.
- comprendre les étapes du développement de l'enfance et comment leur permettre de s'épanouir dans chacune d'elles.
- d'enseigner d'une manière ludique et originale, conçue en fonction de l'âge et des besoins de vos participants.
- de connaître et transmettre la tradition du Yoga et de pouvoir l'adapter de manière imaginative pour susciter l'intérêt des jeunes.
- transmettre l'enthousiasme pour le mouvement et le yoga aux jeunes, ainsi que de saines habitudes posturales.
- développer leur proprioception (conscience du corps dans l'espace).
- développer leur écoute du corps (savoir quand c'est assez et quand on peut faire plus).
- développer la conscience de la respiration.
- réduire le stress et l'anxiété chez les jeunes, ainsi qu'améliorer la qualité du sommeil.
- équilibrer les heures passées assis en classe ou équilibrer une pratique sportive particulière.
- développer le bien-être, le plaisir de bouger et l'estime de soi.

Seront inclus dans cette formation :

- Manuel illustré complet, incluant les postures apprises, les techniques de respiration et de méditation, ainsi que de courtes sessions afin d'avoir une base solide de pouvoir s'y référer par la suite.
- Philosophie et tradition du Yoga et comment l'intégrer et l'enseigner aux jeunes.
- Apprentissage d'Asanas (postures), de Pranayamas (techniques de respiration) et de méditations thématiques pour les jeunes.
- Apprentissages du Yoga à l'aide de jeux, histoires et activités ludiques pour les plus jeunes.
- Comment créer vous-même une session créative, complète et amusante pour les jeunes.
- Outils et ressources afin de continuer à vous accomplir dans l'enseignement du Yoga et dans votre travail auprès des jeunes.

Horaire en salle:

Samedi et dimanche de 9h00 à 17h00. (Une heure de pause pour le dîner)

Horaire en ZOOM:

Vous recevrez les liens ZOOM la veille de la formation. Même horaire que la formation en salle.

**Il n'est pas nécessaire d'être déjà professeur de Yoga pour suivre cette formation. N'hésitez pas à nous demander conseil selon votre niveau de pratique.*