



POURQUOI LE YOGA POUR ENFANTS?

Le yoga permet aux enfants de s'épanouir tout en respectant leur rythme.

Chez les plus jeunes, la pratique de mouvements ludiques leur permet de prendre possession de leur corps et d'améliorer leur coordination.

Chez les plus âgés, elle contribue à renforcer leur confiance en eux en leur permettant de se sentir plus à l'aise dans leur corps, et s'accompagne d'exercices de respiration et de visualisation les aidant à se concentrer, se relaxer et gérer leur stress.

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Anatomie & physiologie (physique et énergétique) de l'enfant.
- Compréhension des différentes étapes du développement de l'enfant (physique, mental/émotionnel/social, langage)
- Répertoire complet de postures de yoga, techniques de respiration, de relaxation & de visualisation
- Application des postures de yoga en fonction du développement de l'enfant
- Méthodologie :
 - Création de séquences et l'ordre donné des positions
 - Associations de postures
- Création de plan de cours / planification de cours pour chaque groupes d'âges, conception, structuration de cours
- Yoga à deux, yoga des yeux, mudras, jeux de yogis, danse, histoires, chansons, dessins, découpage, création de mandalas & d'un pantin yogi, des notions d'anatomie ludique, des massages & la création d'un cahier de yoga.
- Nombreuses idées de thèmes, livres et musique
- Consignes & postures pour le yoga famille
- Ethique de l'enseignant
- Comment faire de sa passion un métier
- Comment mettre en place des cours d'initiation, de sessions & d'ateliers de yoga.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga, à tous les professionnels de l'enfance, ainsi qu'à tout personne curieuse d'approfondir ses connaissances du yoga.

Afin de développer une relation personnelle avec le programme, les autres participants et l'enseignante, cette formation de 3 jours est limitée à 14 participants.

Pour tout renseignement complémentaire et/ou demande de formulaire d'inscription, contactez-nous par email aliaom@yahoo.com ou par téléphone au 06.84.34.40.78.