



La formation Danse & Yoga pour enfants propose une approche corporelle, ludique et créative qui associe le mouvement dansé, les postures de yoga, la respiration et la relaxation. Elle permet de découvrir comment accompagner les enfants dans le développement de leur conscience corporelle, de leur équilibre émotionnel et de leur expression personnelle, tout en respectant leur âge, leur rythme et leurs besoins.

À travers des jeux corporels, des histoires en mouvement, des postures inspirées du monde animal, des exercices de respiration, des explorations sensorielles et des temps de détente, les participants apprennent à construire des séances adaptées aux différentes étapes du développement de l'enfant de 2 à 10 ans.

Cette formation met l'accent sur le plaisir de bouger, la liberté d'expression, l'écoute de soi et des autres, ainsi que sur la création d'un cadre sécurisant et bienveillant. Elle invite à considérer le corps comme un espace de découverte, de créativité et de connexion aux émotions.

Elle apporte des outils concrets pour concevoir, animer et adapter des ateliers de danse et de yoga auprès des enfants, en individuel ou en groupe, dans une démarche éducative, préventive et de bien-être, dans le respect des limites de son champ de compétences.

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Elle est accessible à toutes et tous.

Cette formation est principalement à destination des professeurs de yoga, de danse, des thérapeutes et praticiens bien-être, des éducateurs, des psychologues, des sophrologues, des animateurs... qui accompagnent des enfants, et des parents.

Si vous êtes portés par ce qui a trait aux arts et mouvements, et le souhait d'accompagner les enfants dans leur expression corporelle et leurs émotions, alors cette formation est faite pour vous.

Etat d'esprit

L'état d'esprit de cette formation repose sur la bienveillance, la liberté de mouvement, l'écoute de soi et le plaisir de grandir en mouvement. Elle invite à accompagner chaque enfant dans la découverte de son corps, de ses émotions et de ses capacités, sans recherche de performance ni exigence de perfection.

À travers la danse, le yoga, le jeu et la relaxation, l'enfant est encouragé à explorer ses mouvements, à développer son imaginaire, à prendre confiance en lui et à trouver progressivement son propre équilibre.

La formation privilégie une approche ludique, sensorielle et créative, dans laquelle chaque enfant est accueilli dans sa singularité. Il n'existe pas une seule bonne façon de bouger, de respirer ou de ressentir : chacun avance à son rythme, selon ses besoins et ses possibilités.

L'intention est de créer un espace sécurisant où l'enfant peut :

- Se connecter à son corps, apprendre à ressentir ses sensations et découvrir ses possibilités motrices.
- Exprimer librement son énergie et ses émotions à travers le mouvement, la danse et les temps de retour au calme.
- Développer sa confiance en lui, en osant expérimenter, créer et explorer sans peur du jugement.
- Cultiver son imaginaire et sa créativité, grâce aux histoires dansées, aux postures inspirées de la nature et aux jeux corporels.
- Apprendre à écouter son corps, à reconnaître ses besoins et à découvrir des outils simples de respiration et de relaxation.
- Vivre le mouvement dans la relation aux autres, en développant le respect, la coopération, l'attention et le plaisir de partager.

Au cœur de cette formation, l'adulte adopte une posture d'accompagnement plutôt que de contrôle. Il propose, encourage, guide et sécurise, tout en laissant à chaque enfant la liberté d'explorer et de s'approprier les activités.

La philosophie de la formation : permettre à chaque enfant de bouger librement, de respirer, de ressentir et de s'épanouir, en faisant de son corps un espace de découverte, d'expression et de confiance.

La danse apporte l'élan, l'expression et la créativité ; le yoga invite à l'écoute corporelle, à la présence et à l'apaisement. Ensemble, ils offrent aux enfants une expérience qui relie le corps, les émotions et l'imaginaire, dans le respect de leur développement et de leur individualité.

Cette formation est basée sur l'acquisition d'outils fondamentaux et de compétences opérationnelles, elle traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

Il s'agit d'un **programme très complet** qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir accompagner les enfants grâce à la Danse Yoga. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2 à 10 ans.

La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets 160 exercices/postures ludiques et adaptées aux enfants de 2 à 10 ans. Tout ce qui est enseigné est simple de compréhension, d'exécution et d'adaptation, riche de mes propres expériences auprès des enfants.

Ma pédagogie est réellement adaptée à tout le monde. De plus, je reste disponible durant votre apprentissage et les mois suivants pour vous accompagner, conseiller, répondre à vos interrogations si besoin.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque posture, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers.

Les bienfaits de la Danse Yoga pour enfants

La danse et le yoga offrent aux enfants un espace privilégié pour grandir, bouger, ressentir et s'exprimer. En associant le mouvement dansé, les postures, la respiration, les jeux corporels et la relaxation, ils favorisent le développement global de l'enfant : corporel, émotionnel, cognitif et relationnel.

Cette approche complémentaire permet à l'enfant de mieux connaître son corps, de développer sa créativité, de renforcer sa confiance en lui et de découvrir des outils pour retrouver le calme, tout en prenant plaisir à bouger.



1. Développer la conscience corporelle

L'enfant apprend à ressentir son corps, à explorer ses mouvements, à reconnaître ses sensations et à prendre conscience de ses possibilités. Le yoga l'invite à découvrir les postures et l'équilibre, tandis que la danse encourage l'exploration du mouvement dans l'espace.

2. Améliorer la coordination et l'équilibre

Les mouvements dansés et les postures de yoga sollicitent la coordination, la souplesse, la stabilité, la latéralité et la motricité globale. Ils aident l'enfant à mieux maîtriser ses gestes et à se repérer dans l'espace.



3. Favoriser l'expression des émotions

La danse offre un moyen d'exprimer son énergie, sa joie, sa tristesse ou ses tensions par le mouvement. Le yoga propose des temps d'écoute corporelle pour apprendre progressivement à identifier ses sensations et à accueillir ses émotions.

4. Apprendre à se détendre et à s'apaiser

Les exercices de respiration adaptés, les mouvements doux et les temps de relaxation peuvent aider l'enfant à ralentir, à relâcher certaines tensions et à retrouver un état de calme. Ils lui permettent d'expérimenter des stratégies simples pour faire face à l'agitation ou au stress.



5. Renforcer la confiance en soi

En explorant ses capacités, en inventant des mouvements et en découvrant qu'il n'existe pas une seule bonne façon de danser, l'enfant apprend à oser, à faire des choix et à valoriser ses propres initiatives, sans se comparer aux autres.

6. Stimuler l'imagination et la créativité

Les histoires en mouvement, les postures inspirées des animaux, les jeux musicaux et les explorations libres stimulent l'imaginaire. L'enfant invente, transforme et expérimente tout en développant sa capacité à créer.



7. Développer les compétences relationnelles

Les jeux dansés et les activités collectives encouragent l'écoute, la coopération, le respect de l'espace de chacun et l'attention aux autres. Ils permettent d'expérimenter le partage et le plaisir de pratiquer ensemble.

8. Soutenir l'attention et la concentration

Mémoriser une séquence de mouvements, suivre un rythme, reproduire une posture ou écouter une consigne mobilise l'attention et la mémoire corporelle. Les alternances entre activités dynamiques et temps calmes aident aussi l'enfant à expérimenter différentes formes d'attention.

9. Mieux reconnaître ses besoins

En apprenant à écouter sa fatigue, son énergie, sa respiration et ses sensations, l'enfant peut progressivement repérer quand il a besoin de bouger, de faire une pause ou de retrouver du calme. Cette écoute favorise une relation plus attentive à son corps.



10. Cultiver le plaisir et le bien-être

La musique, le mouvement, le jeu et les moments de détente créent des occasions de plaisir et de découverte. Dans un cadre bienveillant, l'enfant peut vivre une expérience positive où il se sent libre d'être lui-même, sans pression de résultat.

La complémentarité de la danse et du yoga



La danse

- Libérer le mouvement
- Exprimer les émotions
- Développer la créativité
- Explorer le rythme et l'espace
- Favoriser l'élan et la spontanéité



Le yoga

- Développer l'écoute corporelle
- Explorer l'équilibre et les postures
- Découvrir la respiration
- Expérimenter le calme
- Favoriser la présence à soi

Ensemble, la danse et le yoga proposent une alternance entre mouvement et immobilité, expression et intériorité, énergie et détente. Cette complémentarité permet d'adapter les séances aux besoins et au rythme de chaque enfant.

La danse et le yoga ne visent pas uniquement le développement des capacités physiques. Ils offrent également des expériences pour apprendre à mieux se connaître, à exprimer ce que l'on ressent, à développer sa confiance et à vivre plus sereinement avec les autres.

Leur pratique doit rester ludique, adaptée à l'âge et aux capacités de l'enfant, sans obligation de performance ni contrainte à participer. Les bienfaits varient selon les enfants et les conditions de pratique : ces activités soutiennent le bien-être et le développement, sans se substituer à un accompagnement médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Comprendre les fondements de la danse et du yoga pour enfants**, leurs principes, leurs spécificités et leurs apports au développement corporel, émotionnel, cognitif et relationnel.
- **Identifier les besoins de l'enfant selon son âge et son développement**, en tenant compte de ses capacités motrices, sensorielles, attentionnelles et émotionnelles.
- **Maîtriser des outils corporels et créatifs adaptés**, tels que les jeux dansés, les postures de yoga, les histoires en mouvement, les exercices de respiration, les explorations sensorielles et les techniques de relaxation.
- **Favoriser la conscience corporelle et la motricité**, en proposant des activités qui développent la coordination, l'équilibre, la souplesse, le repérage dans l'espace et l'écoute des sensations.
- **Encourager l'expression des émotions et la créativité**, en utilisant le mouvement, la musique et l'imaginaire comme supports d'exploration et d'expression personnelle.
- **Accompagner la détente et le retour au calme**, en intégrant des exercices de respiration adaptés, des mouvements doux et des temps de relaxation accessibles aux enfants.
- **Renforcer la confiance en soi et l'autonomie**, en créant des situations qui encouragent l'expérimentation, la prise d'initiative, la liberté de mouvement et le respect du rythme de chacun.
- **Développer les compétences relationnelles et sociales**, à travers des jeux corporels collectifs favorisant l'écoute, la coopération, le respect des autres et le partage.
- **Concevoir et animer des séances structurées**, en alternant des temps dynamiques, des activités d'expression corporelle, des postures de yoga et des moments de détente.
- **Adapter les activités aux besoins spécifiques des enfants**, en ajustant les consignes, la durée, l'intensité et les supports proposés selon leurs capacités et leurs particularités.
- **Évaluer et ajuster les séances**, en observant la participation, les réactions et le confort des enfants afin de faire évoluer les activités proposées.
- **Adopter une posture professionnelle bienveillante et sécurisante**, fondée sur l'écoute, le respect de l'enfant, la liberté d'expression, la sécurité physique et l'absence de jugement.



Contenu pédagogique

INTRODUCTION À LA DANSE & AU YOGA POUR ENFANTS

- L'état d'esprit de la Danse & du Yoga pour enfants
- Les bienfaits de la danse pour les enfants
- Les bienfaits du yoga pour les enfants
- Les bienfaits de l'association Danse & Yoga
- Expliquer le yoga aux enfants

LES FONDAMENTAUX DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

- Comprendre le développement de l'enfant
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- La motricité globale
- Les neurosciences, les émotions et les apprentissages
- Les sept sens et l'exploration sensorielle
- L'éducation positive et bienveillante

CONSTRUIRE ET ANIMER UNE SÉANCE DE DANSE & YOGA

- Préparer une séance
- Les six phases d'une séance

Phase 1 — L'éveil corporel

Phase 2 — La danse

Phase 3 — Le yoga

Phase 4 — La danse des postures

Phase 5 — La danse libre

Phase 6 — La bulle de calme

LES OUTILS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Les 11 relaxations dynamiques
- Les 75 postures de yoga pour enfants
- Les 45 exercices de danse
- Les 20 histoires de danse & yoga
- Les neuf histoires de relaxation
- Créer ses propres histoires de danse & yoga

- La météo des émotions

Méthodes pédagogiques et Durée

En complément des modules théoriques, je vous enseigne 160 exercices et postures grâce à : des fiches pédagogiques illustrées et détaillées, des supports visuels présentant les postures et les exercices, des vidéos de démonstration et des chorégraphies animées, des histoires de danse, de yoga et de relaxation.

Les participants disposent d'un répertoire d'activités leur permettant de préparer des ateliers structurés, progressifs et adaptés aux besoins des enfants.

Cette formation à distance se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

Le tarif de cette formation est de **195€**.

Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier de formation s'effectuera une fois la totalité réglée) ; ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Modalités pratiques : Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez.

Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer au moins un atelier Danse Yoga enfants (en individuel ou collectif), et de me faire un compte-rendu détaillé de cet ou ces ateliers si vous avez pu en animer plus d'un.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com.

