



Apprenez à concevoir et animer des ateliers **Yoga sur chaise pour enfants** et adolescents.

La formation Yoga sur chaise pour enfants permet de découvrir et d'intégrer facilement des exercices de yoga et de sophrologie dans le quotidien des enfants, à l'école, au collège, au lycée ou à la maison.

Adaptée aux capacités de chacun, cette approche propose une pratique **simple, ludique et sécurisante**, qui ne nécessite pas de tapis ni d'espace particulier. La chaise devient un véritable support pour bouger, respirer, se détendre et se recentrer, même dans un environnement scolaire.

Au fil de la formation, vous découvrirez des postures de yoga sur chaise, des exercices de respiration et des techniques de sophrologie pour aider les enfants et les adolescents à **apaiser leur agitation, relâcher les tensions, améliorer leur attention et retrouver leur calme**.

Ces activités peuvent être proposées en classe, entre deux apprentissages, lors d'un temps de transition ou dans le cadre d'ateliers de bien-être. Elles permettent d'introduire des pauses corporelles et émotionnelles adaptées aux besoins des jeunes, sans bouleverser l'organisation habituelle.

Accessible aux enseignants, animateurs, professionnels de l'enfance et praticiens du bien-être, cette formation vous donne des outils concrets pour construire des séances courtes, variées et adaptées à différents âges.

L'objectif : faire de la chaise un allié du bien-être, de la concentration et de la relaxation, pour permettre à chaque enfant de prendre soin de lui au quotidien, partout et simplement.

Etat d'esprit

La formation **Yoga sur chaise pour enfants** repose sur une approche douce, ludique et inclusive, qui rend le yoga et la sophrologie accessibles à tous, sans nécessiter de tapis ni d'espace dédié.

Elle s'appuie sur des exercices simples de respiration, des postures adaptées et des techniques de relaxation permettant aux enfants et aux adolescents de prendre conscience de leur corps, de relâcher les tensions et de retrouver leur calme, tout en restant dans leur environnement habituel.

La pédagogie privilégie la simplicité, l'adaptabilité et le plaisir d'expérimenter. Chaque exercice est pensé pour respecter les capacités et le rythme de chacun, sans recherche de performance ni exigence de souplesse. La chaise devient un véritable support pour bouger en douceur, se recentrer et s'accorder une pause bien-être.

La formation encourage une intégration facile des pratiques dans le quotidien : en classe, entre deux activités, après un temps de concentration ou à la maison.

Elle permet aux professionnels de disposer d'outils concrets pour instaurer des moments de détente et favoriser un climat plus serein.

L'objectif est de faire du yoga sur chaise un outil accessible et pratique pour accompagner les enfants vers davantage de détente, de concentration et d'autonomie dans la gestion de leurs émotions.

Pré-requis

Être âgé d'au moins 18 ans. Cette formation est **ouverte à toutes et tous**, sans pré-requis.

Accessible aux enseignants, professionnels du bien-être, de l'enfance, de l'animation, de l'éducation, mais aussi aux parents, la formation permet d'acquérir des outils concrets pour concevoir des séances de yoga et relaxation adaptées aux enfants et à une pratique sur chaise.

Elle apporte également des outils, astuces et techniques pour vous aider à mener ces ateliers de manière ludique.

Vous apprendrez à créer des séances structurées, thématiques et facilement applicables dans différents contextes :

- écoles maternelles et élémentaires
- collèges
- accueils périscolaires
- centres de loisirs
- associations
- cabinets de sophrologie
- cours de yoga
- structures médico-sociales

Grâce à des outils concrets et des séances prêtes à l'emploi, vous pourrez accompagner les enfants et les adolescents dans le développement de leur attention, de leur confiance en eux, de leur équilibre émotionnel et de leur bien-être.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets **une trentaine de postures** adaptées aux enfants de 4 à 14 ans environ, ainsi que des exercices de Sophrologie et relaxation.

Tout ce qui est enseigné est simple de compréhension, d'exécution et d'adaptation, riche de mes propres expériences auprès de tous types d'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 exercice, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et revisionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.



Les bienfaits

Le yoga sur chaise permet aux enfants et aux adolescents de découvrir les bienfaits du yoga et de la sophrologie à travers des exercices simples, ludiques et accessibles, directement depuis leur chaise. Adaptée au milieu scolaire comme à la maison, cette pratique favorise le bien-être physique, mental et émotionnel.

1. Bienfaits corporels

- Développer la conscience du corps et des sensations.
- Améliorer la posture, l'équilibre et la coordination des mouvements.
- Entretenir la souplesse et mobiliser les articulations en douceur.
- Relâcher les tensions musculaires liées à une position assise prolongée.
- Apprendre à mieux respirer et à écouter son corps.

2. Bienfaits émotionnels

- Favoriser l'apaisement et la détente.
- Apprendre à reconnaître et à accueillir ses émotions.
- Aider à canaliser l'agitation et à relâcher les tensions liées au stress.
- Développer des stratégies simples pour retrouver son calme.
- Renforcer progressivement la confiance en soi et le sentiment de bien-être.

3. Bienfaits cognitifs

- Favoriser l'attention et la concentration.
- Développer l'écoute et la présence à soi.
- Proposer des pauses pour récupérer après un effort intellectuel.
- Faciliter les transitions entre deux activités.
- Encourager une meilleure disponibilité pour les apprentissages.

4. Bienfaits dans la vie scolaire et quotidienne

- Intégrer facilement des moments de relaxation dans la journée.
- Pratiquer sans tapis ni espace spécifique.
- Favoriser un climat de classe plus serein.
- Proposer une activité accessible à des enfants aux capacités et aux besoins variés.
- Développer l'autonomie grâce à des exercices simples à reproduire en classe ou à la maison.

Le yoga sur chaise offre aux enfants des outils concrets pour bouger en douceur, mieux respirer, se recentrer et retrouver leur calme. Facile à intégrer au quotidien, il constitue une approche complémentaire pour soutenir leur bien-être et leur disponibilité pour les apprentissages.



Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les principes du yoga sur chaise et de la sophrologie et leurs applications auprès des enfants et des adolescents.
- Découvrir et maîtriser des postures de yoga sur chaise adaptées aux capacités et aux besoins des différents âges.
- Apprendre des exercices de respiration et de relaxation pour favoriser la détente, l'apaisement et le retour au calme.
- Utiliser des techniques de sophrologie pour accompagner la gestion des émotions et le relâchement des tensions.
- Développer la conscience corporelle des enfants grâce à des mouvements doux, des étirements et des exercices de perception des sensations.
- Favoriser l'attention et la concentration en proposant des pauses corporelles et respiratoires adaptées.
- Adapter les exercices aux différents publics et contextes, notamment en école maternelle, à l'école élémentaire, au collège, au lycée ou à la maison.
- Concevoir et animer des séances courtes de yoga sur chaise, individuelles ou collectives, en fonction des objectifs recherchés.
- Intégrer facilement les exercices dans le quotidien, entre deux apprentissages, lors d'une transition ou pendant un temps de relaxation.
- Créer un cadre sécurisant, bienveillant et inclusif, respectueux du rythme, des capacités et des besoins de chaque enfant.

Compétence globale visée

Être capable de concevoir et d'animer des séances de yoga sur chaise associant postures adaptées, respiration et sophrologie, afin de favoriser le bien-être corporel, la détente, la concentration et l'autonomie des enfants et des adolescents, dans leur environnement quotidien.



Contenu pédagogique

Module 1 – Présentation de la formation

- Présentation générale et détaillée de la formation.
- Découverte du yoga sur chaise pour enfants et adolescents.
- Présentation des objectifs et des applications pratiques.

Module 2 – Définition du yoga et de la sophrologie

- Comprendre les principes fondamentaux du yoga et de la sophrologie.
- Découvrir leurs applications dans l'accompagnement des enfants et des adolescents.

Module 3 – Postures de yoga et exercices corporels

- Découverte de **29 postures et exercices adaptés aux enfants**.
- Postures de yoga des mains, des pieds et de la tête.
- Exercices de massage adaptés aux enfants.
- Apprentissage du scan corporel.
- Découverte de la relaxation progressive de Jacobson.

Module 4 – Histoires de yoga

- Découverte de **3 fiches illustrées** autour des histoires de yoga des mains, des pieds et de la tête.
- Utilisation des histoires pour rendre la pratique ludique et adaptée aux jeunes enfants

Module 5 – Organisation et animation d'une séance

- Présentation des différentes postures et de leurs usages.
- Découverte des étapes de construction et d'animation d'une séance.
- Conseils pour intégrer les exercices dans le quotidien des enfants et des adolescents.

Module 6 – Respiration et cohérence cardiaque

- Présentation des exercices de respiration.
- Découverte de la cohérence cardiaque.



Supports pédagogiques

PDF et fiches illustrés, clairs et ludiques. Plus d'une trentaine de postures et exercices.

Vidéos explicatives pour accompagner l'apprentissage.

Fiches pratiques et outils directement utilisables lors des séances.

Tarif et paiement

129€

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), 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. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer une séance de Yoga sur chaise pour enfants ou adolescents, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

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...

Renseignements

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