



La formation Yoga enfants vous apprendra à concevoir et animer des séances de Yoga adaptées aux enfants de 2 ans à 16 ans, et aux familles.

Le yoga pour enfants est une pratique ludique qui associe mouvements corporels, postures, respiration, jeux, relaxation et imagination. Adapté à l'âge et aux besoins de chaque enfant, il contribue à son développement global en favorisant le bien-être physique, émotionnel, cognitif et relationnel.

J'ai souhaité créer cette formation pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce au Yoga, aussi bien en ateliers collectifs de la petite enfance au lycée, qu'auprès familles pour des ateliers parents/enfants.

Pré-requis

Cette formation est accessible à toutes et tous.

Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents : animateurs, enseignants, éducateurs..., ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, mais aussi aux parents, grands-parents..., désirant acquérir des outils de relaxation et bien-être, autour du Yoga, pour enfants dès 2 ans et adolescents jusqu'à 16 ans.

Etat d'esprit

A travers la philosophie du Yoga : le respect et l'écoute de soi et des autres, les séances de Yoga apprennent aux enfants à découvrir leur corps et ses sensations, son fonctionnement, gérer leurs émotions, développer leurs capacités d'écoute, d'attention et de concentration, se mettre au calme, s'apaiser et canaliser leur énergie, libérer leurs émotions..., tout en développant l'assouplissement, la musculation, leur sens de l'équilibre, la fortification du dos, et leurs 5 sens.



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'une formation **très complète** qui permet d'acquérir toutes les connaissances et compétences nécessaires pour animer des séances de Yoga enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2 ans à l'adolescence.

La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus d'une centaine d'exercices ludiques adaptés aux enfants de 2 ans à l'adolescence. Tout ce qui est enseigné est simple de compréhension, d'exécution et d'adaptation, riche de mes propres expériences auprès des enfants et adolescents. 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 (sans frais supplémentaires).

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.

Vous pouvez visionner et revisionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez



Les bienfaits du Yoga pour enfant sont nombreux

1. Développement corporel et psychomoteur

- Améliore l'équilibre, la coordination, la souplesse et la motricité.
- Développe la conscience corporelle et la perception des différentes parties du corps.
- Favorise une meilleure maîtrise des mouvements et du schéma corporel.
- Encourage la connaissance de ses capacités et le respect de ses limites.
- Permet d'explorer le mouvement, l'espace et les sensations corporelles de manière ludique.

2. Gestion des émotions

- Aide l'enfant à reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions.
- Lui propose des outils pour mieux vivre la colère, la frustration, la peur ou la tristesse.
- Favorise l'apaisement et le retour au calme grâce à la respiration et à la relaxation.
- Développe l'écoute des sensations corporelles associées aux émotions.
- Encourage l'expression de soi dans un cadre bienveillant et sécurisant.

3. Confiance en soi et estime de soi

- Valorise les capacités et les progrès de chaque enfant, sans esprit de compétition.
- Encourage l'autonomie et la prise d'initiative.
- Favorise une perception positive de son corps et de ses possibilités.
- Aide l'enfant à oser expérimenter, à accepter ses erreurs et à persévérer.
- Développe le sentiment de compétence et la confiance en ses propres ressources.

4. Attention, concentration et apprentissages

- Entraîne la capacité à porter son attention sur une posture, un mouvement ou sa respiration.
- Favorise l'écoute et la disponibilité pour les activités.
- Encourage le recentrage après un moment d'agitation.

- 
- Développe la mémorisation des enchaînements et des consignes.
 - Mobilise l'imagination, la créativité et les capacités d'observation.

5. Relaxation et bien-être

- Apprend à reconnaître les tensions corporelles et à expérimenter leur relâchement.
- Favorise des moments de détente physique et mentale.
- Permet de découvrir des techniques simples de respiration et de relaxation.
- Peut contribuer à préparer l'enfant au repos et à instaurer des rituels apaisants.
- Encourage l'écoute de soi et le respect de ses besoins.

6. Socialisation et compétences relationnelles

- Favorise le respect des autres, des différences et des limites de chacun.
- Encourage la coopération, l'entraide et les activités collectives.
- Développe l'écoute, le partage et la participation au sein du groupe.
- Permet d'expérimenter des relations fondées sur le respect et la bienveillance.
- Renforce le sentiment d'appartenance au groupe.

7. Créativité et expression corporelle

- Stimule l'imagination à travers les postures inspirées des animaux, de la nature et des histoires.
- Encourage l'expression corporelle et la liberté de mouvement.
- Développe la créativité grâce aux jeux, aux contes et aux enchaînements imaginaires.
- Favorise l'exploration sensorielle et l'expression personnelle.
- Transforme l'apprentissage du yoga en une expérience vivante, amusante et adaptée à l'univers de l'enfant.

8. Autonomie et connaissance de soi

- Aide l'enfant à mieux identifier ses sensations, ses besoins et ses limites.
- Lui permet d'acquérir des outils qu'il pourra réutiliser dans son quotidien.
- Encourage la capacité à faire une pause et à retrouver son calme.
- Développe progressivement l'autonomie dans la pratique de la respiration et de la relaxation.
- Favorise une meilleure connaissance de soi et de ses ressources personnelles.



Le yoga pour enfants constitue un outil éducatif qui accompagne le développement moteur, émotionnel, cognitif et social. Grâce à une approche ludique et progressive, il aide les enfants à mieux connaître leur corps, à explorer leurs émotions, à développer leur confiance en eux et à découvrir des moyens de se détendre.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Comprendre les principes et les bienfaits du yoga pour enfants, dans ses dimensions corporelles, mentales, émotionnelles et relationnelles.
2. **Maîtriser l'ensemble des postures de yoga adaptées aux enfants**, en tenant compte de leur âge, de leurs capacités motrices et de leur développement psychomoteur.
3. Concevoir et utiliser des exercices ludiques de respiration, de relaxation et de yoga des émotions, afin de favoriser le bien-être, la conscience corporelle et l'expression émotionnelle des enfants.
4. Adapter les pratiques de yoga aux besoins spécifiques des enfants, en prenant en considération leur âge, leur personnalité, leurs capacités, le contexte d'intervention et les éventuelles difficultés rencontrées (neuroatypique, handicap...).
5. Utiliser différents outils ludiques de relaxation et de bien-être, tels que les visualisations, les contes, les jeux corporels, les massages adaptés et les mandalas.
6. Concevoir, structurer et animer des ateliers de yoga pour enfants, en proposant des activités progressives, variées, sécurisantes et adaptées aux objectifs pédagogiques définis.
7. Animer des séances de relaxation pour enfants, en utilisant des techniques adaptées à leur âge et en favorisant le retour au calme.
8. Créer des histoires et des contes de yoga originaux, intégrant des postures, des mouvements et des exercices de respiration pour construire des séances complètes et ludiques.
9. Élaborer des histoires et des supports de relaxation adaptés aux enfants, afin de stimuler leur imagination et de favoriser la détente corporelle et mentale.
10. Concevoir et animer des ateliers de yoga parents-enfants, favorisant le partage, la complicité, la coopération et la découverte du yoga en famille.
11. Adopter une posture professionnelle bienveillante et sécurisante, en favorisant l'écoute, le respect du rythme de chaque enfant, la participation et le plaisir de pratiquer.



Contenu pédagogique

Introduction

THEORIE :

- Le développement de l'enfant
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Les neurosciences et les émotions
- Les troubles du neuro développement et cognitifs
- Les 7 sens
- L'éducation positive et bienveillante
- La Communication Non Violente et le bonhomme OSBD

YOGA

Les postures de Yoga par catégorie

Yoga enfants :

- Le Yoga expliqué aux enfants
- Toutes les postures de Yoga enfants illustrées et détaillées, soit **71 fiches illustrées de Yoga**
- Tableau des postures par thème
- Des **cartes de Yoga enfants illustrées** prêtes à être utilisées
- Des jeux de relaxation pour enfants sous forme de fiches illustrées

Les ateliers Pitchou Yoga clef en main :

- **6 thèmes détaillés : fiche illustrée pour chaque thème + fiches individuelles des postures**
- Le plan d'animation d'un atelier Pitchou Yoga
- La respiration
- La météo des émotions
- Comment créer vos histoires de Yoga

Yoga des petits :

- + Ebook Le yoga de tête – Odilon le champignon
- + Ebook Le yoga des mains – Le jardin de Lutin
- + Ebook Le yoga des pieds – Grand frère manchot



Yoga adolescents :

- Le yoga pour adolescents
- Plan d'animation d'un cours pour adolescents
- **6 séquences de Yoga clef en main** dont une initiation

Yoga des émotions :

- Définition
- **7 cartes illustrées des postures de Yoga des émotions**

Les ateliers parents/enfants :

- Présentation et particularités
- Plan d'animation et conseils
- **7 fiches illustrées d'ateliers clef en main**

Les mandalas :

- Qu'est-ce qu'un mandala ? Quelles vertus ...
- 18 mandalas originaux à colorier

La relaxation :

- La relaxation pour enfants : qu'est-ce que c'est ? Comment écrire ses propres histoires de relaxation ?
- **10 scripts de Relaxation enfants**
- **6 scripts de Relaxation pour adolescents**

Je vous partage plus d'une centaine de postures et jeux de Yoga, ainsi que des fiches ateliers clef en main dans un format ludique et pratique.

Durée

La durée est de 1h20 de vidéo de formation + lecture et travail personnel à travers de nombreuses fiches illustrées et PDF.

Plus d'une centaine de postures et exercices sont enseignés.

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

195€

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 encaissée), 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 au moins une séance Pitchou Yoga, 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

Outils pédagogiques et ludiques

Retrouvez le livre Le yoga de Petit Lion – qui représente une véritable trame d'atelier Yoga – ainsi que le jeu du même nom, pour des séances encore plus ludiques ! Egalement, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants vous seront utiles dans l'animation de vos séances.