

Yoga enfant

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrones (présentiel ou en distanciel) : 14 heures

FORMATEURS :

- Audrey BEROUD
- Nathalie FAUVRE
- Claire TAROT

PRE REQUIS :

Cette formation s'adresse aux professionnels :

- Du sport : éducateurs, coach sportif, APA, ...
- De la santé : kinésithérapeute, sage-femmes, etc.
- De la danse & du mouvement : professeurs de danse, etc.

Les professionnels doivent avoir suivi et validé le module suivant :

- YOGA Fondamental

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir les objectifs.
- ✓ Mettre en avant toute la spécificité de ce public : les différents aspects psychologiques et physiques spécifiques à ces âges.
- ✓ Développer les différents outils techniques et pédagogiques à destination de l'enfant.
- ✓ Elaborer un cours de yoga adapté à l'enfant.
- ✓ Être autonome dans la transmission du yoga pour l'enfant de l'initiation à la progression dans la pratique

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord **un bilan initial de positionnement** avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Apprentissage des Techniques d'éveil corporel et d'auto-massage.
- ✓ Connaître des groupes de postures et de techniques respiratoires adaptées pour l'enfant.
- ✓ Réaliser une salutation au soleil et à la lune adaptée à l'enfant.
- ✓ Appliquer les techniques de relaxation pour l'enfant avec initiation au Yoga NIDRA.
- ✓ Effectuer un travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche pédagogique : alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga enfant

en situation.

Moyens pédagogiques : En visioconférence (zoom, signature électronique, manuel de formation...) ou en présentiel (salle de formation, matériel adapté)

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga enfant

Programme de la formation :

Jour 1 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Accueil et présentation du déroulement de la formation	Accueil et présentation des participants Présentation du programme et objectifs du module yoga enfant
10h30-12h30	Présentation et mise en pratique du yoga adapté à l'enfant	Présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques propre au yoga pour enfant Analyse et étude à partir de deux formats de séances de base : selon l'âge 5/8 et 9/11 ans Mise en situation dans la pratique de chaque format de séance
12h30-13h	Retour et débrief individuel en groupe	Débrief sur la pratique avec analyse
13h-14h	🍽️ Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques	Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adulte et comment savoir l'adapter et le proposer à l'enfant Analyse et étude du livret en mettant en avant et en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique à l'enfant Analyse pédagogiquement des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon l'âge
15h-17h	Deux formats de séances selon l'âge	Suite étude avec mise en pratique en travail par deux, en groupe et avec une démonstration Restitution avec correction verbale, visuelle et tactile
17h-18h	Mise en situation pratique	Relaxation dirigée pour l'enfant avec supports musicaux et pédagogique (histoire racontée)

Jour 2 (avec formateur) :

**les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-10h	Pratique	Pratique personnelle à partir d'un format de séance de yoga enfant avec yoga-nidra
10h-11h30	Retour et échange inter-actif en groupe	Retour sur la pratique avec yoga-nidra suite étude pédagogique et technique du

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Yoga enfant

		yoga adapté à l'enfant La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'auto-massage, la salutation à la lune et au soleil
11h30-12h30	Mise en situation pratique	En solo : préparation et mise en situation pratique avec restitution d'un format de séance Incluant l'ensemble des techniques spécifiques Avec analyse, étude et correction en groupe à partir de deux formats de séances de base
12h30-13h30	☺ Pause-déjeuner	
13h30-14h	Suite	Suite retour individuel et en groupe sur la pratique du yoga adapté à l'enfant
14h-14h30	Evaluation	Examen QCM
14h30-16h30	Evaluation	Examen avec évaluation et restitution orale d'une partie de la construction de la séance de yoga
16h30-17h	Bilan de la formation	

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A