



## **FORMATION 2017 : Yoga pour enfants**

### Public :

La formation s'adresse aux professeurs de yoga qui veulent ouvrir un nouveau cours et aux enseignants de primaire ou de collège qui pratiquent régulièrement le yoga.

Qu'est ce que gérer son stress avec le yoga ?

L'enfant est malmené, soumis à des pressions extérieures. Un rythme lui est imposé, parfois très éloigné de son rythme biologique. Résultats :

- Enfants fatigués, tendus, instables, qui se querellent à la récréation.
- Stress qui se manifeste de différentes façons mais qui envahit le corps et l'esprit et rend l'enfant peu réceptif aux apprentissages.

Les causes du stress sont différentes pour chaque enfant mais elles ont des conséquences importantes et immédiates sur les comportements des enfants. La pratique de techniques corporelles est destinée à combattre les effets du stress produit par la vie en société et procure détente et recentration. Les exercices sont des outils pour apprendre à être plus présent à soi-même, plus attentif, mieux dans sa peau et donc mieux dans sa relation avec les autres.

Sur le plan collectif, ces pratiques sont un facteur de réduction de la violence, de respect de soi et des autres.



### Objectifs du yoga pour enfants :

1. Apprendre aux enfants à mieux connaître leur corps et à affiner leur schéma corporel.
2. Découvrir la fonction respiratoire, l'hygiène respiratoire et l'approche d'une maîtrise de cette fonction vitale.
3. Améliorer ses compétences de mémorisation en augmentant ses capacités de concentration.
4. Apprendre à gérer ou à diminuer ses peurs.

### Méthodologie :

1. La pratique posturale variée et différenciée en fonction des capacités physiques de chacun.
2. La recherche sensorielle, les exercices d'hygiène respiratoire et la pratique respiratoire adaptée à chacun.
3. Les exercices de mémorisation s'appuyant sur des images mentales, visuelles, auditives, olfactives. La mise en évidence du fonctionnement de la mémorisation dans les apprentissages par des pratiques d'attention.
4. De courtes situations de relaxation. L'exploitation de la notion de pause pour se calmer.

### Objectifs de la formation professeur de yoga pour enfants :

« Apprendre, c'est découvrir ce que tu sais ; faire c'est démontrer que tu le sais ; Enseigner, c'est rappeler aux autres qu'ils savent aussi bien que toi. Vous êtes les apprenants, faisant et enseignant » RICHARD BACH

1. Écrire des séances de yoga enfant. Mettre l'accent sur l'alternance dans un cours. (Il faut varier les présentations car les enfants ne peuvent pas se concentrer longtemps).
2. Amener les enfants à développer un potentiel de créativité grâce à des activités artistiques (Mandalas...).
3. Apprendre à improviser, à s'adapter, trouver de nouvelles idées par soi même, créer.

### Dates :

- 01 et 02 avril 2017
- 07 au 09 juillet 2017
- 07 et 08 octobre 2017

Chaque séminaire débute à 10 heures le premier jour et se termine à 17 heures le dernier jour.

### Lieu des stages :

Gîte du Pont du Secret 35380 Paimpont - Tel : 02 99 61 82 92 - [www.gitepontdusecret.fr](http://www.gitepontdusecret.fr)

### Durée de la formation :

7 jours x 8h = 56h

### Formateurs :

- Domitille ANDRE, pratiquant le yoga depuis l'adolescence, formation yoga à l'école avec le R.Y.E., titulaire du DEFA des enfants et des adolescents depuis l'âge adulte, professeur de yoga enfant pendant 3 ans en cours loisirs, a envie de partager son expérience.

### Tarif 2017:

- Week-end : **286 €**
- 3 jours : **454 €**
- L'ensemble des 7 jours de formation : **1026 €** (enseignement et hébergement en pension complète)
- Frais de dossier : **60 €**
- Adhésion annuelle à l'Université : **15 €**

### Inscriptions et Renseignements :

- Domitille ANDRE (02 97 27 52 20), responsable de la formation Yoga pour enfants.
- Martine LEMOSLE (02 97 56 03 02 et 06 47 24 11 94), pour toute démarche d'inscription.