

FORMATION PROFESSIONNELLE A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

AVEC CLAUDIA MARTIN DE YOGAPASSION



4 mots-clefs :
Partage, joie, bienveillance, pédagogie

2 sessions en 2019

- *17, 18 et 19 janvier 2019 à Aix en Provence (13100, Bouches du Rhône)*
- *28, 29 et 30 mars 2019 à Paris (75, Ile de France)*

Horaires : 9h-17h30 avec 1h de pause déjeuner

L'adresse exacte de chaque lieu de Formation vous sera communiquée 15 jours avant le début de l'Action de Formation.

Nombre de Participant(e)s

Le nombre maximum de Participant(e)s pour cette Action de Formation est établi à 12.

Objectifs de la Formation

- Apprendre les savoirs, les techniques et les connaissances nécessaires pour transmettre le Yoga aux enfants et aux adolescents ;
- Construire un enseignement passionné, laïque, de haute qualité, adaptable à chaque enfant et adolescent et à chaque contexte ;
- Pouvoir partager un enseignement qui rend hommage à la tradition du Yoga, tout en s'adaptant aux besoins des enfants et adolescents modernes ;
- Favoriser l'expérience personnelle et le partage d'expériences et encourager l'expression de la personnalité de chaque professeur(e).

Public de la Formation

Cette Formation est ouverte à toute personne majeure, particulier ou professionnel, désireuse de s'engager avec passion dans l'enseignement professionnel du Yoga et remplissant les conditions suivantes :

- Etre âgé(e) de plus de 18 ans ;
- Lire, écrire et parler le français couramment ;
- Avoir un niveau de qualification égal ou supérieur au Baccalauréat ;
- Justifier d'une pratique régulière du yoga (cours collectifs, particuliers, etc.) ;
- Ne pas avoir de problème médical grave qui empêcherait de participer à la Formation.

La Formation est accessible :

- Aux profs et aux futur(e)s profs de Yoga
- Aux enseignants et aux éducateurs
- Aux profs de danse et d'éducation physique

- Aux professionnels médicaux
- Aux psychothérapeutes, pédopsychiatres, pédiatres, psychomotricien/nes
- Aux parents motivés qui souhaitent partager le Yoga avec leurs enfants

La Formation est accessible aux femmes enceintes, à condition de ne présenter aucune contre-indication à la pratique et à l'enseignement du Yoga. Un certificat médical vous sera demandé le 1^{er} jour de votre Formation.

⇒ Pour valider votre inscription, nous vous demandons de nous envoyer un CV, une copie de votre dernier diplôme et une copie de vos diplômes de Yoga si vous en possédez déjà.

Programme détaillé de la Formation

- Chaque journée commence par 15 minutes de pratique matinale ;
- Chaque après-midi commence par 5 minutes de méditation et se termine par 15 minutes de Yoga Nidra.

JOUR 1

MATINEE

Introduction et Présentations dans la convivialité.
Les règles de vie du groupe pendant la Formation.

MODULE 1 : Comprendre les enfants et les ados (3h)

- Les 4 types d'enfants et les Doshas appliqués aux enfants et aux ados ;
- Le développement psycho-moteur et neurologique de chaque enfant et ado en fonction de son âge ;

- L'anatomie et la physiologie des enfants et des ados ;
- La vie émotionnelle des enfants et des ados ;
- Les besoins et les défis des enfants et des ados et de leurs enseignant(e)s et encadrant(e)s ;
- Les besoins particuliers des enfants et des ados hyperactifs, autistes, handicapés, en difficulté scolaires, faisant face à un deuil... ;
- Retrouver son âme d'enfants et d'ados grâce à des jeux de rôle.

APRES-MIDI

MODULE 2 : Contenus d'enseignement & outils (4h)

- L'importance de la dimension ludique ;
- Les postures ;
- La respiration ;
- La relaxation ;
- La concentration ;
- La méditation ;
- La Philo et la spiritualité du Yoga pour les enfants et les ados ;
- Les jeux autour du Yoga ;
- Les chants et les mantras ;
- Les mandalas ;
- Les contes ;
- La musique ;
- Les massages et auto-massages.

JOUR 2

MATINEE

MODULE 3 : La pédagogie avec les enfants et les ados (3h)

- Le rôle et le positionnement d'un(e) prof de Yoga pour les enfants et pour les ados ;
- Les responsabilités de l'enseignant(e) pendant un cours ;
- Les qualités à développer pour transmettre un enseignement de qualité ;
- Les valeurs-clefs à transmettre aux enfants et aux ados ;
- Installer un climat de confiance et de bienveillance ;
- Adapter sa voix et communiquer de manière optimale ;
- Zoom sur la parentalité et l'éducation positives, non-violentes, bienveillantes et éclairées ;
- Les différentes pédagogies alternatives : Montessori, Freinet, Steiner-Waldorff.

APRES-MIDI

MODULE 4 : Séquençage des cours de Yoga enfants et ados (4h)

- Construire des séquences de cours originales, ludiques, créatives et efficaces, adaptées aux différents publics et aux différents contextes ;
- Soigner sa structure avec un début, un coeur de séance et une fin de séance clairement définis ;
- Les cours collectifs ;
- Les cours particuliers ;
- Les cours parents-enfants ;
- Les cours parents-ados.

JOUR 3

MATINEE

MODULE 5 : Epanouissement perso + Entrepreneuriat (3h)

- Gérer son énergie, prendre soin de soi, assurer sans s'épuiser ;
- La discipline personnelle d'un enseignant, suivre une *Sadhana* ;
- Connaître l'environnement administratif et juridique de l'enseignement du Yoga enfants et ados ;
- Le contexte financier de l'enseignement du Yoga enfants et ados, les revenus escomptés et comment se diversifier ;
- Savoir parler de soi grâce aux indispensables de la Communication web et réseaux sociaux ;
- Fixer ses tarifs et créer son planning ;
- Apprendre à se vendre de manière authentique et éthique ;
- Démarcher les différentes structures et les différents acteurs du monde de l'enfance ;
- Développer son activité de manière cohérente ;
- Assurer le suivi qualitatif des cours donnés ;

BlogLab' : apprendre à créer des ressources Yoga enfants et ados pertinentes et percutantes ;

VidéoLab' : apprendre à tourner une séquence de Yoga pour enfants et une séquence pour ados en vue de la création de Programmes Numériques.

APRES-MIDI

MODULE 6 : Evaluation (4h)

- Mises en situation d'enseignement ;

- QCM de fin de Formation ;
- Temps d'échanges et de Questions ;
- Prolongements pour aller + loin ;
- Conclusion de la Formation.

A la fin de la Formation, vous serez capable :

D'enseigner le Yoga suivant différentes formules :

- En cours collectifs ;
- En cours particuliers ;
- En cours parents-enfants et parents-ados.

D'enseigner le Yoga dans différents contextes / cadres :

- Dans les écoles, collèges et lycées, pendant le temps scolaire ou périscolaire ;
- Dans les centres aérés / centres de loisirs ;
- Dans les studios et salles de Yoga
- Chez les particuliers.

D'adapter précisément votre enseignement à chaque enfant et adolescent en fonction de :

- Son âge ;
- Son développement physique et moteur ;
- Ses éventuels besoins particuliers (handicap...).

Moyens pédagogiques

Chaque journée de Formation alterne entre théorie et pratique.

Un livret pédagogique est remis gratuitement à chaque participant(e) le 1^{er} jour de la Formation.

Moyens techniques

L'Organisatrice fournit l'ensemble des moyens techniques (salles, vidéoprojecteurs, etc.) nécessaires au déroulement de la Formation à l'exception des fournitures tels que les cahiers, stylos et autres matériels de prise de note.

Evaluation

Un QCM sanctionnera la fin de la Formation.
Des travaux seront à rendre, Post-Formation, par email pour mettre en application directe les acquis de la Formation.

Les + de la Formation

- Un groupe Facebook sera créé avant la Formation pour vous inviter à faire connaissance entre vous et à mutualiser vos ressources : organisation de co-voiturage, hébergements à réserver en commun etc...
- Un appel de 30 minutes avec l'Organisatrice vous sera offert, 2 mois après la fin de votre formation, pour assurer votre suivi.

Les tarifs de la Formation

Le prix de l'Action de Formation est fixé à **495 € H.T., TVA non applicable.**

Acompte de 30 % à régler lors de l'inscription soit 148,50 €, via Paypal (sur yogapassionfr@gmail.com) ou par virement bancaire.

Le reste du solde (346, 50€) sera à régler par chèque, à l'ordre de Claudia Martin - YogaPassion le 1^{er} jour de la Formation.

Frais à la charge du participant / de la participant(e) :

- Eventuels frais d'hébergement ;
- Frais de repas ;
- Frais de transport et de parking.

Le financement de votre Formation

Je suis actuellement en cours d'enregistrement auprès du Dataack.

Pour le moment, vous devez donc auto-financer votre Formation.

Votre Formatrice : Claudia MARTIN



Professeure de Yoga, auteure, formatrice et blogueuse.

Formations validées

- Samyak Yoga, Dharamsala, Inde - Ashtanga Yoga
- Gérard Arnaud, Paris - Vinyasa Yoga
- De Gasquet Institut, Paris - Yoga pré- et post-natal et Massages Bébé(s)
- Dinah Rodrigues, Brighton - Hormone Yoga Therapy
- Formation de Formatrice

Claudia MARTIN continue à se former en continu et à approfondir sa pratique car elle compte ne jamais arrêter d'apprendre !

Implications en faveur du Yoga pour enfants

Fille de professeurs, Claudia a grandi dans le milieu éducatif et a toujours côtoyé des enfants.

Elle a même vécu dans une école élémentaire pendant 3 ans et elle y a enseigné le Yoga en classe de grande section de maternelle pendant un an. Claudia donne des cours réguliers de Yoga enfants dans des centres de loisirs et dans des salles de Yoga. Elle enseigne aussi le Yoga parents-enfants et parents-ados à domicile.

A titre personnel, Claudia est la belle-maman de Margot, 6 ans, et la marraine d'Aelys, 4 ans, qui pratiquent toutes les deux le Yoga et qui adorent ça.

Claudia est l'auteure du livre *Yoga pour enfants* publié chez Hachette en février 2018, dans la collection « 7 Minutes ». Son livre s'est déjà vendu à + de 1 500 exemplaires.

Un 2^{ème} livre, toujours sur le Yoga pour les enfants, est actuellement en cours de préparation...

Autres réalisations

Claudia est l'auteure du blog *YogaPassion*, créé en 2014, l'un des blogs de Yoga francophones les plus visités avec + de 35 000 visites par mois.

Claudia travaille en collaboration avec *Yoga Journal* et a déjà été publiée dans de nombreux magazines comme *Esprit Yoga*, *Au Féminin...*

Claudia est aussi passée à la télévision sur LCP, à la radio sur IDFM Radio Enghien et elle a tourné plusieurs vidéos de Yoga pour le Huffington Post.

Claudia coordonne l'activité de 2 salles de Yoga à Paris 13^{ème}, avec une équipe de professeures qui enseignent à une centaine d'élèves motivé(e)s chaque semaine.

Claudia organise des cours et des stages de Yoga à Paris, Aix en Provence et encore ailleurs en France.

Claudia a déjà accompagné, individuellement et en groupe des dizaines de profs et futures profs de Yoga pour les aider à créer et à développer leur activité.

Enfin, Claudia a créé un groupe Facebook, réservé aux profs de Yoga francophones, qui compte actuellement + de 2500 membres, vivant partout dans le monde. Claudia s'est entourée d'une équipe de 5 modérateurs/trices bénévoles pour faire vivre ce groupe de partage.