

| | | | | | |
|---|---|------------------|--------------------|---------|------------|
|  | <h2 style="text-align: center;">Programme de la Formation Yoga Enfants et Ados</h2> | | | Code | |
| | | | | Version | 20/04/2021 |
| Format | Papier - Informatique | Diffusion | Externe et interne | Niveau | |

| | |
|-------------------|---|
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none"> • 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 ; • 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). |
| PRÉ-REQUIS | <p>Cette Formation est ouverte à toute personne majeure, particulier ou professionnel, désireuse de s'engager dans l'enseignement professionnel du Yoga et remplissant les conditions suivantes :</p> <p>Etre âgé(e) de plus de 18 ans ;</p> <p>Lire, écrire et parler le français couramment ;</p> <p>Avoir un niveau de qualification égal ou supérieur au Baccalauréat ;</p> <p>Avoir suivi et validé une Formation initiale de professeur.e de Yoga OU justifier d'une pratique régulière du Yoga (cours collectifs, particuliers, etc.) pendant au moins 2 ans ;</p> <p>Ne pas avoir de problème médical grave qui empêcherait de participer à la Formation.</p> <p>La Formation est accessible :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aux professeur(e) et aux futur(e)s professeur(e) de Yoga . Aux enseignant(e)s et aux éducateurs/trices . Aux professeurs de danse et d'éducation physique . Aux professionnels médicaux : médecins, pédiatres, pédopsychiatres . Aux psychothérapeutes, psychomotricien/nes, orthophonistes, ergothérapeutes |

| | |
|--|--|
| <p>ACCESSIBILITÉ</p> | <p>Formation accessible aux personnes handicapées.</p> <p>Contactez la référente Handicap pour étudier les compensations possibles : claudia(at)yogapassion.fr</p> |
| <p>MODALITÉS D'ACCÈS A LA FORMATION</p> | <p>Entretien individuel ou collectif de 30 minutes, par téléphone ou sur Zoom</p> |
| <p>PROGRAMME COMPLET DE LA FORMATION</p> | <p>MODULE 1 : Comprendre les enfants et les ados</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>MODULE 2 : Contenus d'enseignement & outils</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'importance de la dimension ludique ; • Les postures ; • La respiration ; • La relaxation ; • La concentration ; • La méditation ; • La Philosophie 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.

MODULE 3 : La pédagogie avec les enfants et les ados

- Le rôle et le positionnement d'un(e) professeur(e) 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.

MODULE 4 : Séquençage des cours de Yoga enfants et ados

- 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.

MODULE 5 : Epanouissement personnel + Entrepreneuriat

- Gérer son énergie, prendre soin de soi, assurer sans s'épuiser ;
- La discipline personnelle d'un(e) enseignant(e), les règles d'éthique ;

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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 et être capable de mettre en oeuvre des améliorations en continu. |
| DURÉE | 3 jours - 21h |
| PROFIL DES INTERVENANTS | Formatrice : Claudia MARTIN, Professeure de Yoga Enfants depuis 2015, Auteure du livre Yoga pour Enfants (Hachette), + de 4600 exemplaires vendus |
| EVALUATION | Restitutions théoriques pendant la Formation ; Mises en situation d'enseignement en fin de Formation : co-animer un cours de Yoga Enfants et un cours de Yoga ados; QCM de fin de Formation |
| NOMBRE DE PARTICIPANTS | 4 participants minimum par Session et 20 participants maximum |
| DATE | Calendrier complet sur le site Internet YogaPassion |
| LIEU | Crise sanitaire : toutes les Actions de Formation ont lieu en version 100% à distance, sur Zoom |
| MOYENS PEDAGOGIQUES | Logiciel Zoom Us Professionnel Livret pédagogique au format PDF Documents de suivi personnalisés des stagiaires |
| COÛT DE LA FORMATION | 600 € H.T. TVA non-applicable |
| FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION | Attestation de fin de Formation |

