Enseigner le Yoga aux Enfants 6-16 ans

YOGA VERS SOI

Avec Otilia MOREIRA

Nouveau Concept hybride :

- Présentiel
- Distanciel
- E-learning

Promotion 2025-2026

Objectifs de la Formation

Cette post-formation vous permet de :

- Acquérir les bases fondamentales du yoga pour enfants, pré-ados et adolescents
- Développer sa créativité
- Gagner en confiance et en légitimité
- Mettre en place une progression pédagogique
- Savoir poser un cadre selon le contexte
- Enrichir la connaissance des postures sur leurs effets physiques et psychologiques,
- Enseigner avec assurance les postures acrobatiques
- Adapter les Yoga sūtra aux enfants
- Transmettre des valeurs à travers des vinyāsa de postures
- Adapter une pédagogie au contexte scolaire (primaire, collège, lycée)

Programme de la Formation

Cette formation est nourrie de plus de vingt années de recherches personnelles et d'expériences puisées auprès de maîtres issus d'une lignée traditionnelle indienne.

Stage d'IMMERSION : 2 jours

- *Mieux se connaitre soi-même pour mieux accompagner les jeunes*
- *Apports théoriques sur leurs besoins en fonction des âges*
- *Echelle de Patañjali :*
  - *YAMA - NIYAMA - ASANA - PRANAYAMA - PRATHYAHARA - DHARANA*
- *Sristi Krama : les outils à connaître*
- *Progression pédagogique*
- *Structuration d'un cours avec rituels de début et fin de séances*
- *Mises en situation avec construction de séquences complètes*
- *Pratiques de yoga guidées avec débriefing*
- *Gāyatrī Mantra*

Accompagnement à distance

Un suivi en distanciel via la plateforme Zoom en groupe et en individuel (selon les besoins) pour

- *répondre à vos questions*
- *vous transmettre les éléments de SRISTI Krama*
- *vous accompagner pas à pas*

Séances de E-learning

Une plate forme d'apprentissage en numérique pour approfondir les enseignements sur :

- *les techniques de relaxation et de concentration*
- *les techniques pour libérer les tensions*
- *d'autres éléments de SRISTI Krama*
- *Le mandala pour les apprentissages*
- *la mythologie indienne*

Vous y trouverez :

- *une bibliographie très complète*
- *des contes à télécharger*
- *des idées de jeux autour du yoga*

Modalités

- **Date** : 21 et 22 mars 2026 + 8 sessions zoom
- **Lieu** : Mitry-Mory 77290
- Toutes les infos :

https://www.yoga-vers-soi.fr/enseigner-le-yoga-aux-enfants/

- **Durée** : 50 heures
- **Coût** : 680 €
- **Inscriptions** : faire une demande par mail : otilia.yoga@outlook.com
- **Présentation** de la formatrice :

https://www.youtube.com/@otiliamoreira4935