

# Enseigner le Yoga aux Enfants 6-16 ans



YOGA VERS SOI

Avec Otilia MOREIRA

Nouveau Concept hybride :

- Présentiel
- Distanciel
- E-learning

Promotion  
2024-2025

# 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.*

## Week-End 1 : IMMERSION

- *Mieux se connaître 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 : premières pistes*
- *La salutation au soleil et ses variantes*
- *Structuration d'un cours avec rituels de début et fin de séances*
- *Gāyatrī Mantra*
- *Pratiques de yoga guidées avec débriefing*

## 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*



## Week-End 2 : PERFECTIONNEMENT

- *Mises en situation avec construction de séquences complètes*
- *Progression pédagogique en fonction des Yoga Sutra, du calendrier, des contes et légendes*
- *Technique de concentration : Trataka*
- *Méthode pédagogique : le Mandala du Yoga*
- *Méthodologie de projet pour adolescents --> préparation examens*
- *Postures acrobatiques, mandala et kolam*

## 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*
- *la mythologie indienne*

*Vous y trouverez :*

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



# Modalités

- **Lieu :**

- **Toulouse** (31200)

- 19 & 20/10/2024
- 18 & 19/01/2025

- **Région parisienne** (77290)

- 28 & 29/09/2024
- 30/11 & 1/12/2024

- **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](mailto:otilia.yoga@outlook.com)

- **Présentation de la formatrice :**

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