

# Modalités

**DATES** : La formation comprend deux modules indissociables

- **Module résidentiel (Honfleur)**  
du dim. 01/07/2018 à 16h  
au vend. 06/07/2018 à 13h  
L'arbre aux étoiles  
[www.larbreauxetoiles.fr](http://www.larbreauxetoiles.fr)
- **Module non résidentiel**  
du vend. 19/10/2018 à 14h  
au dim. 21/10/2018 à 17h  
78A rue de Sèvres  
75007 PARIS - Métro Duroc

## **FRAIS PEDAGOGIQUES & REGLEMENT :**

- Enseignement pour les 2 modules : **690 €** (durée : 60 heures)  
290 € à l'inscription, 400 € au début du stage
- Hébergement pension demi-complète à L'Arbre aux Etoiles :  
**425 €** (chambre 2 à 3 pers).  
150 € à l'inscription, 275 € au début du stage

## **RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION : OTILIA MOREIRA**

Tél. : 06 71 07 59 73

E-mail : [otilia.yoga@outlook.com](mailto:otilia.yoga@outlook.com)

Site web : [www.yoga-vers-soi.fr](http://www.yoga-vers-soi.fr)

## Votre professeure

Semer la graine du yoga chez les êtres en devenir fait partie de mon chemin de vie. Mon expérience de maman et d'enseignante dans l'Education Nationale m'a conduite à adapter le yoga auprès des jeunes. Formée depuis à diverses techniques spécifiques pour les enfants et les adolescents, j'interviens aujourd'hui auprès d'écoles, de collèges et de lycées.

J'ai à cœur de transmettre mes connaissances que je continue de puiser sur le terrain, dans mes recherches et auprès de mes deux professeurs : Bernard BOUANCHAUD et le Dr. CHANDRASEKARAN.



# ENSEIGNER LE YOGA AUX ENFANTS



ANNEE 2018

## Objectifs

- Savoir construire des séances cohérentes et appropriées selon les différents âges (vinyāsa krama)
- Développer ses connaissances :
  - sur les postures : effets et contre-indications
  - sur la respiration, les sons, jeux, contes et mandalas
- Etre capable d'adapter les outils selon le cadre de l'enseignement (ateliers périscolaires ou autres)
- Savoir adapter individuellement la posture de yoga selon les possibilités du jeune

## Public concerné

Professeurs de yoga diplômés ou en cours de formation

## Outils pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques sur le thème de l'enfance, l'adolescence et les fondamentaux du yoga pour les jeunes
- Supports écrits et séances types
- Mises en situation et retour d'expérience
- Pratiques de yoga

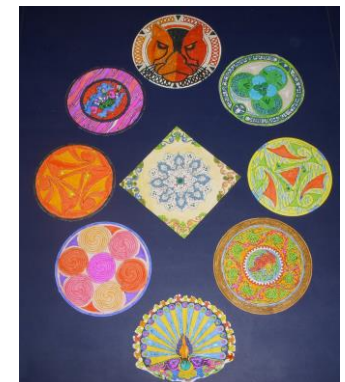
Cette formation est nourrie de valeurs fondamentales et d'enseignements puisés dans les textes de référence sur le yoga. C'est la transmission d'un yoga rattaché à une lignée traditionnelle et adapté ici et maintenant.

## Programme

- Bases posturales fondamentales du yoga des jeunes :
  - enfants (primaire)
  - pré-adolescents (collégiens)
  - adolescents (lycéens)
- Vinyāsa adapté aux différentes tranches d'âges
- Rituels de début et de fin de séances



- Salutation au soleil et ses variantes
- Techniques de concentration, respiration, relaxation
- Les membres du yoga selon Patañjali
- Gāyatrī mantra
- Jeux - contes - mandalas



**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS - SESSION 2018**  
**A retourner avant le 15 mai 2018**  
à Otilia MOREIRA 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Nom : .....

Prénom: .....

Age : |\_\_|\_\_| ans      né(e) le : .....

Adresse : .....

Ville : ..... code postal |\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|\_\_|

Email : .....@ .....

Tel : .....

Profession : .....

Nom formateur et Ecole : .....

Année d'obtention du diplôme : ..... ou en cours de formation   
(joindre diplôme ou attestation de formation SVP)

J'enseigne déjà le yoga aux enfants  oui  non

Je m'inscris à la formation « Enseigner le Yoga aux jeunes 6 - 16 ans »  
comprenant deux modules du 1/07 au 6/07/2018 et du 19/10 au 21/10/2018

Je verse un acompte de 290 € (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA) et je  
règlerai le solde 1<sup>er</sup> jour de la formation, soit 400 €.

Je souhaite une facture    oui  non

En cas d'annulation après le 1<sup>er</sup>/06/2018, les acomptes ne seront pas  
remboursés.

Date :

signature :

Mon parcours, mes attentes :

PHOTO