

# Modalités

**DATES** : 3 week-ends

- 19 - 20 octobre 2019
- 23 - 24 novembre 2019
- 1 - 2 février 2020

(modules indissociables)

**LIEU** : 15 avenue de Verdun - 77290 Mitry-Mory

**COUT** : 195 € par module - soit au total 585 € (durée : 42 heures)

**INSCRIPTION** : avant le 15/09/2019 ; envoyer le bulletin d'inscription accompagné d'une lettre de motivation. L'inscription sera confirmée après un entretien téléphonique. Les détails pratiques vous seront alors communiqués.

**RENSEIGNEMENTS** : 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 professeur de yoga. 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'ai à cœur de transmettre un yoga traditionnel indien adapté à notre contexte occidental.



# ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS



ANNEE 2019

# ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS

## Objectifs

- Savoir construire des séances cohérentes et appropriées selon les différents âges (vinyāsa krama)
- Concevoir des progressions pédagogiques
- 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 indienne 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 2019**

**A retourner avant le 15 septembre 2019**

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 du 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 pour enfants » comprenant trois modules indissociables : 19 - 20 octobre 2019, 23 - 24 novembre 2019, 1- 2 février 2020.

Je verse **un acompte de 95 €** (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA) et je réglerai le solde le 1<sup>er</sup> jour de la formation, en trois chèques (débités après chaque modules de formation).

Je souhaite une facture oui  non

En cas d'annulation après le 30/09/2019, les acomptes ne seront pas remboursés.

Date :

signature :

Joindre une lettre de motivation à part

Coller ici votre  
PHOTO