Modalités

DATES : 3 week-ends
(indissociables en présentiel)

- Module 1 : **23, 24 mars 2024**
- Module 2 : **1,2 juin 2024**
- Module 3 : **28,29 septembre 2024**

+ deux sessions de 3H coaching de groupe par zoom :

- Session 1 : **5 mai 2024**
- Session 2 : **10 novembre 2024**

+ une séance de coaching personnalisée de 2H

LIEU : 15 avenue de Verdun – 77290 Mitry-Mory

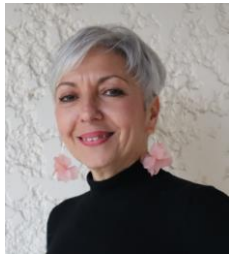
COUT : **680 €** (durée : **50 heures** - hors travail personnel)

INSCRIPTION : **avant le 15/03/2024 ;** 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
Site web : www.yoga-vers-soi.fr

Votre professeure



Semer la graine du yoga chez les êtres en devenir fait partie de mon chemin de professeure de yoga depuis 2007.
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.

YOGA VERS SOI

ENSEIGNER LE YOGA AUX ENFANTS

PROMOTION 2024

Enseigner le Yoga pour Enfants

Objectifs

- Savoir construire une séance avec des modes opératoires (*Vinyasa Krama*) pour aller vers une posture
- Développer la confiance en soi et l'estime de soi pour mieux la transmettre aux jeunes
- Être capable d'adapter les séances selon les différents âges et selon le cadre de l'enseignement (école /atelier de ville)
- Concevoir des progressions pédagogiques
- Savoir poser un cadre sécurisant et respectueux
- Développer ses connaissances sur :
  - les postures dites acrobatiques
  - la respiration, les sons, jeux, contes, mandalas, kolam
  - les techniques de concentration adaptées aux jeunes

Public concerné

Professeurs de yoga diplômés ou en cours de formation

Outils pédagogiques

- Pratiques de yoga guidées
- Supports écrits et séances types
- Mises en situation et retour d'expérience
- Apports théoriques et pratiques sur le thème de l'enfance, l'adolescence et les fondamentaux du yoga pour les jeunes
- Compte rendu d'expériences écrit à remettre.

Cette formation est nourrie de plus de 15 ans d'expériences auprès de jeunes, d'enseignements puisés auprès de mes professeurs et à travers des textes de référence sur le yoga.

Programme

- **Module 1** (6-10 ans) : Les besoins des enfants, l'échelle de Patañjali, les éléments de *Sristi Krama*, la salutation au soleil et ses variantes, structuration d'un cours avec rituels de début et fin de séances et vinyāsa adapté. Gāyatrī Mantra.

- **Module 2** (11-14 ans) : Les jeux et les techniques de concentration et relaxation, les différentes progressions pédagogiques, les postures acrobatiques, les mandalas.

- **Module 3** (15-18 ans) : Les besoins des adolescents, la pédagogie avec supports adaptés, construction d'ateliers de préparation aux examens. Méthodologie de projet avec des vinyāsa et développement personnel.

Un travail en groupe à partir de contes ou autres supports est proposé à chaque module pour apprendre à construire une séance. Un travail personnel est demandé entre chaque module.

BULLETIN D'INSCRIPTION

ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS – SESSION 2021

A retourner avant le 15 mars 2024

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 en cours)

J'enseigne déjà le yoga aux enfants ❒ oui ❒ non

- Je m'inscris à la formation « Enseigner le Yoga pour enfants » pour les trois modules en présentiel et deux sessions en zoom, promotion 2024.
- Je verse un acompte de 204 € (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA ou virement bancaire)
- Je souhaite une facture oui ❒ non ❒

Date : signature :

Joindre une lettre de motivation à part

Coller ici votre PHOTO