

Modalités

DATES : 3 week-ends

- 15,16 avril 2023

(modules indissociables
en présentiel)

- 13, 14 mai 2023

- 10,11 juin 2023

LIEU : 15 avenue de Verdun - 77290 Mitry-Mory

COUT : 597 € (durée : 40 heures - hors travail personnel)

INSCRIPTION : avant le 31/03/2023 ; 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 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 2022

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
- 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

- 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 guidées
- Compte rendu d'expériences écrit à remettre

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 à notre contexte occidental.

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 sera demandé entre chaque module.

BULLETIN D'INSCRIPTION
ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS - SESSION 2021
A retourner avant le 31 mars 2023
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, session 2023.
- Je verse un acompte de 199 € (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA ou virement bancaire)
- Je souhaite une facture oui ☐ non ☐

Joindre une lettre de motivation à part

Coller ici votre
PHOTO

Date :

signature :