YOGA ENFANTS

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du yoga n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Il n'y a pas d'âge pour s'initier au yoga. Cette pratique, devenue très populaire ces dernières années, se décline aussi chez les enfants.

Apprendre à se concentrer, à avoir confiance en soi, à mieux se connaître et améliorer sa motricité, tels sont les bienfaits du Yoga pour les enfants si l'enseignement est bien amené.

En effet, il est indispensable d'adapter la conception de la séance et la pédagogie à l'âge de l'enfant et au contexte de l'animation. La pratique doit être accessible, ludique et adaptée selon les besoins de l'enfant. Ainsi, au travers du jeu, dans un climat de sécurité et de bienveillance, le yoga permettra de guider les enfants vers une meilleure compréhension d'eux même, une meilleure écoute interpersonnelle, et une ouverture au monde.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances de Yoga auprès d'un public enfant.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement de séances de yoga auprès d'un public enfant.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Développer la pratique du yoga auprès du public enfant :
[MATIN]

- Connaître les bénéfices du yoga pour les enfants
- Identifier et comprendre les besoins et possibilités des enfants en fonction des âges
- Identifier les partenariats potentiels pour développer son enseignement auprès du public enfant (écoles, centres de loisirs, MJC, associations, studios de yoga…) et maîtriser les aspects administratifs afférents

Animer des séances de yoga ludiques et sécuritaires auprès du public enfant :
[MATIN ET APRES-MIDI]

- Adopter la pédagogie et la posture adéquates au public enfant
- Identifier les points d'attention et les postures déconseillées chez les enfants
- Maîtriser un panel d'outils, de jeux, et de ressources pour animer les différents temps de la séance : asanas, respiration, méditation, relaxation, mudras et massages

Concevoir et animer des séances de yoga en fonction de l'âge des enfants :
[MATIN ET APRES-MIDI]

- Concevoir une séance de yoga pour les enfants de 3 à 6 ans
- Concevoir une séance de yoga pour les enfants de 6 à 12 ans

Concevoir une séance de yoga parent/enfant (+ 3 ans)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.