

# FORMATION THEORIQUE

## « CONSTRUIRE UN PROJET D'ATELIERS YOGA »

1 jour – Durée 1 x 7h00 – Programme

### □ Objectif pédagogique

Former le stagiaire (déjà initié à la discipline) à la pratique du Baby Yoga et du Yoga avec les tout-petits sous forme d'ateliers. Apprendre les savoirs et la philosophie de cette discipline, les faire découvrir aux bébés et aux jeunes enfants. Construire un enseignement passionné, de haute qualité, adapté aux différentes tranches d'âge. Partager une discipline qui rend hommage à la tradition du Yoga, tout en s'adaptant aux besoins et aux spécificités des plus petits.

### □ **Yoga, bébés et jeunes enfants**

- Intérêt du Yoga pour les tout-petits
- L'activité physique chez le jeune enfant
- Précautions et contre indications

### □ **Construire une séance de Yoga avec les jeunes enfants**

- Matériel
- Outils ludiques et sensoriels
- Technique
- Philosophie
- Structuration d'une séance type
- Comment expliquer la séance aux enfants

### □ **Animer une séance Yoga auprès de jeunes enfants : mise en situation**

- Animer une séance Baby Yoga pour les 0 – 6 mois
- Animer une séance Baby Yoga pour les 6 – 18 mois
- Animer une séance Yoga pour les 18 mois - 3 ans
- Animer une séance Yoga pour les 3 - 5 ans
- Conseils & astuces pour réussir sa séance

### □ Outils pédagogiques

La formation comporte des temps de participation interactive, de partage d'expérience, des mises en situation, de la pratique yogi et un quizz d'évaluation. La progression pédagogique s'étale au fur et à mesure, couplant théorie et pratique.