

# FORMATION THEORIQUE

## « YOGA ET JEUNES ENFANTS »

Deux journées – Durée 2 x 7h00 – Programme JOURNEE 1

### □ Objectif pédagogique

Former le stagiaire 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 des plus petits. Favoriser l'expérience personnelle et le partage.

### □ **La philosophie Yoga**

- Abécédaire du yoga
- Définition
- Philosophie
- Bienfait physique et spirituel

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

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

### □ **Définir son projet Yoga**

- 4 phases d'apprentissage pour animer des ateliers YOGA
- Quel est mon objectif, comment l'atteindre et le mesurer ?

### □ 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.

# FORMATION THEORIQUE

## « YOGA ET JEUNES ENFANTS »

Deux journées – Durée 2 x 7h00 – Programme JOURNEE 2

### □ Objectif pédagogique

Former le stagiaire à la pratique du Baby Yoga et du Yoga avec les tout-petits sous forme d'ateliers. Apprendre les savoirs 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 des plus petits. Favoriser l'expérience personnelle et le partage.

### □ **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**

- 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 en crèche, en maternelle

### □ 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.