

Modalités

DATES : 3 week-ends

- 3 - 4 - 5 avril 2021
- 1- 2 mai 2021
- 26 - 27 juin 2021

(modules indissociables)

LIEU : 15 avenue de Verdun - 77290 Mitry-Mory

COUT : 680 € (durée : 50 heures)

INSCRIPTION : avant le 15/03/2021 ; 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 2021

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 : effets, contre-indications, adaptations
 - la respiration, les sons, jeux, contes et mandalas
 - les techniques de relaxation 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

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 ici et maintenant.

Programme

- Les éléments de *SRISTI KRAMA*
- Vinyāsa adapté aux différentes tranches d'âges :
 - enfants (primaire)
 - pré-adolescents (collégiens)
 - adolescents (lycéens)
- Rituels de début et de fin de séances



- Salutation au soleil et ses variantes
- Techniques de concentration, respiration, relaxation
- Les 8 membres du yoga selon Patañjali adaptés aux jeunes
- Gāyatrī mantra
- Jeux - contes - mandalas
- Panoplie du professeur



BULLETIN D'INSCRIPTION

ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS - SESSION 2021

A retourner avant le 15 mars 2021

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 » comprenant trois modules indissociables : 3, 4 et 5 avril 2021 / 1,2 mai 2021 / 26,27 juin 2021
- Compte tenu du contexte sanitaire, j'accepte de suivre une partie de la formation en distanciel (visioconférence) si c'est nécessaire.
- Je verse un acompte de **200 €** (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA) et je réglerai le solde le 1er jour de la formation, en deux chèques (débités après chaque module de formation).
- Je souhaite une facture oui non

Joindre une lettre de motivation à part



Date :

signature :