

# Modalités

**DATES** : 3 week-ends

(modules indissociables  
en présentiel)

- 1,2 octobre 2022
- 4,5,6 novembre 2022
- 10,11 décembre 2022

**LIEU** : 15 avenue de Verdun - 77290 Mitry-Mory

**COUT** : 680 € (durée : 50 heures - hors travail personnel)

**INSCRIPTION** : avant le 18/09/2022 ; 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](mailto:otilia.yoga@outlook.com)

Site web : [www.yoga-vers-soi.fr](http://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 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
- Les 8 membres du yoga selon Patañjali adaptés aux jeunes
- Techniques de concentration, respiration, relaxation
- Gāyatrī mantra
- Jeux - contes - mandalas
- Progressions pédagogiques



# BULLETIN D'INSCRIPTION

ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS - SESSION 2021

**A retourner avant le 18 septembre 2022**

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 2022.
- Je verse un acompte de 200 € (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 :