

«Je fais du yoga à titre personnel et je suis convaincue par les bienfaits que cela pourrait avoir sur l'ambiance de ma classe. Mais pratiquer le yoga avec des enfants ou avec des adultes ce n'est pas la même chose...»

Laure, enseignante.

Le yoga c'est une formidable aventure pour se relier à soi et aux autres.

Transmettre le yoga aux enfants c'est leur donner l'occasion de :

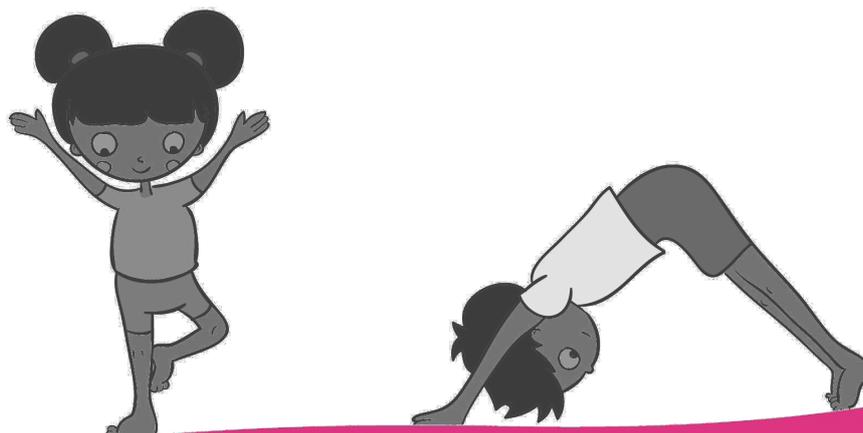
- se découvrir et se développer en tant qu'être non morcelé (unité corps/cœur/esprit) sur la base de la confiance et de la bienveillance induites par l'adulte.
- savoir prendre sa juste place dans le monde et s'ouvrir à l'autre dans une écoute-communication respectueuses de soi et des autres
- développer ses ressources personnelles et celles du collectif, grâce à un yoga joyeux et créatif...

Partout dans le monde, le yoga s'installe dans les salles de classe, les animations jeunesse prouvant ainsi la pertinence de cette activité.

Vous souhaitez construire une animation yoga ludique à destination des enfants? Vous vous demandez comment leur donner envie de pratiquer, comment mobiliser leurs ressources dans une activité physique ?

Graine d'école vous propose 2 journées de formation (indépendantes), ciblant chacune une tranche d'âge : 1 à 6 ans et 6 à 12 ans.

Anyk Dubreuil-Besson est intervenante depuis plusieurs années au sein de Graine d'école. Son regard en tant qu'ancienne éducatrice jeunes enfants, qu'animatrice d'ateliers parents-enfants, et son expérience dans le yoga ludique font d'elle une personne particulièrement pertinente pour cette formation. Elle nous propose des journées denses, avec des outils diversifiés, afin que tous les stagiaires puissent être en mesure de concevoir un atelier adapté suite à cette formation.



Objectifs

- Intégrer des outils de Yoga ludique
- Pouvoir proposer des techniques issues du yoga et de la relaxation à des enfants/groupes d'enfants selon les besoins propres aux individus
- Savoir comment construire une séance cohérente

Descriptif

Deux journées indépendantes sont proposées avec un contenu adapté aux tranches d'âge des enfants concernés par votre pratique. Elles auront chacune le même déroulé :

- Expérimenter et percevoir seul et en groupe, la pratique psycho-sensorielle et corporelle du yoga afin de théoriser, analyser, conceptualiser.
- Expérimentation de plusieurs techniques : yoga à plusieurs, postures, yoga dansé, jeux de respiration, yoga du rire et du son, relaxation active et passive, visualisation, approche de la pratique de l'attention silencieuse, approche de mandalas humains et créatifs
- Construction d'une séance de pratique yoga ludique cohérente et progressive

Les plus de la formation

- Questionnaire avant la session pour s'adapter au public
- Support papier délivré durant la formation
- Matériel pédagogique pour activités pratiques
- Pédagogie active avec expérimentation de nombreux outils (respect des limites des participants)
- Dynamique et rythme variés : réflexion individuelle, pratique en binôme, en sous-groupe et en groupe complet (maximum 16 participants).
- Evaluation : temps régulier en cours de formation, puis en fin de formation par des mises en situation et des questions orales

Public

Professionnels souhaitant construire une activité physique de type yoga avec des enfants, et/ou utiliser le yoga comme outil de développement des compétences psychosociales chez l'enfant.

Professions ciblées : éducation de jeunes enfants, éducation en activités physiques, animations d'activités ludiques ou culturelles, enseignement des écoles...

Une pratique personnelle du yoga (ou de disciplines "amies" : Qi Gong, méditation, Tai-chi, biodanza...) est vivement recommandée.

L'intervenante : Anyk Dubreuil-Besson

Professeure de hatha-yoga depuis 21 ans affiliée à la Fédération Française de Hatha Yoga-Sri Mahesh, elle anime des ateliers de yoga adultes, yoga sur chaise, yoga du rire, yoga enfant, yoga parents-enfants, arts plastiques et yoga pour enfants

Informations générales

Deux fois 1 journée de 7 heures (possibilité de participer à une ou deux journées)

Dates :

De 1 à 6 ans : samedi 10 octobre 2020

De 6 à 12 ans : samedi 17 octobre 2020

Lieu : Mairie de St Martin en Haut (69 850)

Tarifs (la journée):

- Enseignants adhérents sans prise en charge : 40€
- Particuliers et indépendants (adhérents) : 60€
- Particuliers et indépendants (non-adhérents) : 70€
- Tarif au titre de la formation professionnelle : 160€