



MATAYOGA

Le yoga de la famille

FORMATION YOGA ENFANT 3-10 ANS

Pourquoi se former au Yoga pour enfants ?

Voici quelques raisons pour lesquelles il est avantageux de se former au yoga pour enfants :

1. **Développement physique** : Le yoga pour enfants favorise le développement physique en améliorant la flexibilité, la coordination, la force musculaire et la posture. Il aide également à prévenir les problèmes de santé liés à la sédentarité.
2. **Gestion du stress et de l'anxiété** : Les enfants sont souvent confrontés à des niveaux élevés de stress et d'anxiété. Le yoga leur apprend à se détendre, à se concentrer sur leur respiration et à gérer leurs émotions, ce qui peut être particulièrement utile dans le monde actuel.
3. **Développement émotionnel** : Le yoga encourage la conscience de soi et de ses émotions. Les enfants apprennent à identifier leurs sentiments, à les accepter et à les gérer de manière saine.
4. **Amélioration de la concentration** : La pratique du yoga pour enfants inclut des exercices de concentration et de méditation, ce qui peut aider les enfants à développer leur capacité à se concentrer et à apprendre plus efficacement.
5. **Créativité et expression** : Le yoga encourage l'expression créative à travers des postures, des jeux et des activités artistiques. Il stimule l'imagination des enfants et renforce leur confiance en eux.
6. **Soutien au développement social** : Les cours de yoga pour enfants favorisent les interactions positives entre les pairs, renforçant ainsi les compétences sociales et la coopération.
7. **Amusement et détente** : Le yoga pour enfants que j'enseigne est ludique bienveillant. Il permet aux enfants de se détendre, de s'amuser et de profiter de l'instant présent.

8. **Adoption d'un mode de vie sain et équilibré** : En pratiquant le yoga régulièrement, les enfants apprennent à prendre soin de leur corps, de faire des choix alimentaires sains et de développer de bonnes habitudes de sommeil.
9. **Pratique familiale** : Apprendre le yoga pour enfants peut également être une opportunité pour les parents de partager une activité positive avec leurs enfants, renforçant ainsi les liens familiaux.
10. **Opportunité professionnelle** : Si vous êtes un professionnel du yoga, la formation de yoga pour enfants élargit vos compétences et votre clientèle, en vous permettant de répondre aux besoins des parents en activités holistiques à proposer à leurs enfants.

En somme, se former au yoga pour enfants peut avoir un impact positif sur le bien-être physique, émotionnel et social des enfants, ainsi que sur votre propre développement personnel ou professionnel. Elle est une excellente façon d'introduire des pratiques saines et équilibrées dans la vie des enfants dès leur plus jeune âge.

LE PROGRAMME

Premier module

- Développement du corps et du cerveau de l'enfant
- Compréhension des différents styles d'apprentissage de l'enfant
- Yoga philosophie
- Yoga pour les 3-5 ans :
- Théorie
- Pratique
- Idées d'activités
- Idées de thèmes
- Pranayamas
- Méditation
- Chanson/mantra

Deuxième module

- Les chakras
- Les jeux, les accessoires et les activités de pleine conscience
- Yoga stories
- Yoga pour les 6-10 ans :
- Théorie
- Pratique
- Idées d'activités
- Idées de thèmes
- Pranayamas
- Méditation
- Chanson/mantra

Troisième module

- Partner yoga – théorie et pratique
- Stratégies pour une gestion bienveillante et ludique des difficultés de comportement pendant les séances
- Les différentes techniques pour séquencer son cours – créativité et gestion du temps, des âges et des imprévus
- Création de séquences courtes et longues
- Familiarisation à la posture de formateur devant la classe à tour de rôle
- Débrief

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A la fin de cette formation, vous serez capable de séquencer des séances adaptées à l'âge et aux besoins des enfants.

Vous disposerez de capacités clefs, pour vous permettre de transmettre au plus grand nombre et vous serez apte à :

Vous adapter à la spécificité des âges et des besoins : Comprendre les différentes approches d'enseignement en fonction de l'âge et des besoins propres à chaque enfant.

Insuffler un bien-être mental et émotionnel : Aider les enfants à développer des outils pour gérer leurs émotions et leur offrir un espace sûr pour s'exprimer.

Véhiculer des valeurs positives : Savoir inculquer à votre public des valeurs telles que la bienveillance, la gratitude et le respect de soi et des autres.

Développer la coordination et Promouvoir la flexibilité : Utiliser des mouvements et des postures qui améliorent la coordination motrice des enfants et faire acquérir de la souplesse.

Sociabiliser votre public : Favoriser l'interaction par le jeu en groupe et la collaboration à travers des activités à plusieurs.

Introduire la philosophie du yoga : Adapter les concepts de base du yoga, tels que l'unité du corps et de l'esprit, afin de les rendre accessibles aux enfants.

Développer la conscience corporelle : Aider les enfants à prendre conscience de leur corps, de leurs mouvements et sensations.

Renforcer la force physique : Utiliser des postures et exercices qui musclent les enfants tout en les amusant, en sensibilisant sur les traumatismes à éviter.

Améliorer l'équilibre : Donner aux enfants les outils pour trouver et maintenir leur équilibre, aussi bien physique que mental.

Favoriser la relaxation : Introduire des techniques de respiration et de relaxation pour aider les enfants à gérer le stress, l'anxiété et le sommeil.

Encourager la créativité : Stimuler l'imagination des enfants par des jeux et activités ludiques. Utiliser les contes et histoires pour transmettre les outils du yoga.

Favoriser la communication : Encourager les enfants à partager leurs expériences et leurs sentiments, ce qui peut renforcer leurs compétences en communication.

Pour plus d'informations ou des questions, je reste à votre disposition,
matayogacontact@gmail.com