



## Formation yoga enfants Association Padma Yoga

### Objectif de la formation :

Former à l'enseignement du yoga enfants (en groupe et en séances individuelles) dans différents contextes (maison, écoles, associations...), en collectif ou en individuel, avec des besoins spécifiques ou non. Auprès d'enfants de 2 à 10 ans.

### Pourquoi le yoga enfants ?

Le yoga pour les enfants a comme objectif de favoriser leur développement corporel, émotionnel, psychique et énergétique. Les outils du yoga peuvent aider les enfants à appréhender leur corps et leurs émotions, à apprendre à se connaître, à favoriser le sommeil, à développer de la sérénité et de la joie.

### Programme de la formation :

- Qu'est-ce-que le Yoga ?
- Le développement de l'enfant (corps, émotion, social etc.) selon les âges.
- Méthodologie de l'enseignement : pédagogie, organisation, communication, planification et présentation.
- Rythme et déroulement des cours, analyse des contre-indications, consignes de sécurité et précautions à prendre avec enfants.
- Développer sa créativité.
- Apprendre les postures, respirations, relaxations, visualisations pour enfants.
- Apprendre à créer un cours (plan de cours, thèmes...)
- Ethique pour les enseignants de yoga enfants
- Mettre en place des cours de yoga enfants et leur fonctionnement (marketing).

### A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse aux enseignants de yoga de toutes écoles confondues, aux particuliers ou professionnels en lien avec les enfants, aux parents désirant pratiquer avec leurs enfants. Aucune condition préalable n'est demandée pour l'inscription, la pratique du yoga est néanmoins recommandée.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des enfants pour enseigner le yoga enfants en toute sécurité et en s'ajustant aux besoins des enfants.



Afin de développer une relation personnelle avec le programme, les autres participants et l'enseignante cette formation de 3 jours est limitée à 10 participants.

Pour tout renseignement complémentaire et/ou demande de formulaire d'inscription, contactez nous par email [associationpadmayoga@gmail.com](mailto:associationpadmayoga@gmail.com) ou par téléphone au 06.99.85.83.63 (pas de sms, merci !).

### **Emploi du temps prévisionnel**

Du vendredi 30 mars au dimanche 1er avril 2018 (horaires approximatifs : 10h-18h - 1 heure de pause repas)

Travail personnel : environ 9 heures.

Nombre d'heures de la formation : 30 heures

**Contribution financière : 475 euros TTC (comprend les trois jours de formation, le manuel, l'évaluation de la formation et le suivi post-formation)**

**Certification** : cette formation donne droit à un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga pour enfants, sous réserve du suivi intégral de la formation et de la réalisation du travail personnel demandé.

### **Formatrice : Florence Patard**

Florence a débuté le yoga très tôt, puisque sa mère le pratiquait lorsqu'elle était enceinte d'elle. Elle a poursuivi étant enfant, et après quelques années de pause, a retrouvé la pratique à 23 ans en hatha yoga puis en yoga Iyengar. Et ne l'a plus quittée depuis. Après une dizaine d'années professionnelles dans les médias, l'idée de transmettre le yoga a pointé son nez. Elle enseigne avec beaucoup de joie à tous les publics aujourd'hui, avec l'idée que le yoga peut être adapté à tous et que chacun peut profiter de ses bienfaits. Elle a été également formatrice en yoga bébé et yoga enfants auprès des personnels de crèches pour le CFA Partner durant trois ans. Et ai très heureuse d'avoir fondé le centre Bulles de Yoga à Castelnau et de pouvoir ainsi proposer un lieu de pratique et de détente pour tous.

### **Formations :**

- Diplômée de l'Ecole française de yoga du Sud-Est (EFYSE) en yoga de l'énergie.
- Formée par Yannick Quenet en Hatha-Yoga et yoga pour les enfants.



- Certifiée en yoga prénatal et post-natal par Bernadette De Gasquet, en vinyasa prénatal par Jennifer More et en yoga thérapie prénatal et post-natal « maman-bébé » par Alia Om.
- Certifiée en yoga enfants et yoga famille (Karma chocolat yoga) et formée au yoga régénérateur par Alia Om.
- Certifiée en yoga enfants et yoga famille par Rainbow kids yoga.
- Certifiée en yoga nidra (fondation) par Uma Dinsmore Tuli.
- Certifiée en restorative yoga par Cindy Lee.
- Certifiée en Yoga adapté aux pathologies courantes selon l'Ayurveda, systèmes digestif, nerveux et émotionnel par Michèle Lefèvre et Isabelle Hernandez.

