



PROGRAMME DE PRÉSENTIEL COLLECTIF

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

Formation de professeur de Yoga pour enfant - Module 1

35h

Objectifs de la formation

Devenir professeur de Yoga jeunes publics

- **A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

D'enseigner le yoga auprès d'enfants et d'adolescents avec les bases professionnelles nécessaires pour enseigner dans de bonnes conditions

- **Compétences visées :**

- Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et échange entre les enfants et le professeur.
- Développer le sens de la pédagogie spécifique appropriée à l'enseignement du yoga aux enfants
- Connaissance des adaptations spécifiques des postures de yoga pour les enfants
- Connaissance des bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants
- Capacité à préparer les enchainements de postures, et choisir les outils et techniques pédagogiques facilitant l'apprentissage du yoga aux enfants (art de conter une histoire en faisant réaliser les postures, création de mandalas, création de dessins en relation avec le yoga, élaboration de chants en relation avec le yoga etc)
- Utiliser les différentes techniques pédagogiques suivant l'âge des enfants enseignés
- Connaître les bases de l'anatomie et physiologie spécifique des enfants
- Connaissance des règles d'hygiène et de sécurité
- Connaissance et capacité à mettre en œuvre les postures de yoga de façon adaptée à la création d'un état de relaxation profonde

Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Public

- Les professionnels du secteur de l'enfance souhaitant accompagner un publics «jeune» spécifique et ne souhaitant pas développer un enseignement général
- Les professeurs de Yoga déjà diplômés et souhaitant acquérir de nouvelles compétences en vue d'élargir leur offre, de faire évoluer leur savoir en proposant un accompagnement par le Yoga au x enfants





- A toute personne pratiquant déjà le Yoga et souhaitant développer uniquement un enseignement spécifique à destination des jeunes publics

Pré requis

Pas de pré requis

Délais d'accès

Le délai d'accès est selon le planning disponible sur notre site et/ou selon les dates mentionnées sur le devis.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **35h**

Répartition : **35h** En présentiel collectif et **0h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 15 personnes

Présentation du formateur

La formation sera assurée par Julie Portanguen, Lead Teacher, diplômée de la fédération de Green Yoga® depuis 2010 et enseigne auprès d'enfants et de futurs professeurs.

Julie Portanguen est la formatrice de la spécialisation Yoga enfant.

Elle a formé plusieurs centaines de professeurs spécialisés.

Contenu de la formation

Thèmes abordés théoriques

Un enfant : qui est-ce ?

- Le changement physique
- L'apprentissage
- Un être en construction
- Un être fragile, malléable et vulnérable

Le Yoga, pour quoi faire ?

- Se concentrer
- Rythmer sa vie
- Exister
- Être présent et centré
- Avoir confiance
- Décider
- Développer le soi profond pour rester un être libre

Enseigner le Yoga, comment ?





- L'enseignement : un échange, un partage
- Ce que l'enseignant apporte à l'enfant
- Un accompagnement bienveillant
- La posture de l'enseignant

En pratique

- La préparation de mes séances
- La pratique que je propose
- Les outils du pédagogue
- Ce dont vous ne pourrez jamais vous passer
- Structurer ses séances en fonction du contexte : À la maison, à l'école, en périscolaire, en studio de yoga, en atelier parent-enfants, en collaboration avec un thérapeute, en accompagnement thérapeutique

Pédagogies

- **Moyens pédagogiques :**

- Méthodologie : 3 grands axes menés simultanément : la pratique, la théorie et l'échange
- Périodes et lieux permettant d'échanger avec les référents techniques et pédagogiques : Pendant les temps de formation

- **Matériels pédagogiques :**

- Équipements divers mis à disposition : Tapis de yoga, chaises de yoga, couvertures, bolsters, briques
- Supports pédagogiques : Manuels mis à disposition

- **Accessibilité :**

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Veuillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.
- Salle de formation disposant de tous les supports nécessaires à la pratique du yoga

- **Matériel dont le stagiaire doit disposer**

Aucun

- **Informations complémentaires : (si besoin)**

Lieu de la formation : Paris

Suivi et évaluation

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Évaluation des résultats

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes



professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Mise en situation : Pratique d'un cours de Yoga mettant en évidence les apprentissages acquis

- **Modalité d'évaluation**

Mise en situation

- **Documents remis en fin de formation**

- Un certificat d'aptitude à l'enseignement
- Attestation de fin de module
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur





PROGRAMME DE PRÉSENTIEL COLLECTIF

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

Formation de professeur de Yoga pour enfant - Module 2

45h

Objectifs de la formation

- Approfondissement en contact direct avec des enfants.
- Renforcer vos connaissances en pédagogie positive,
- Améliorer vos acquis posturaux, de techniques de pranayama et méditation adaptées aux enfants, d'étudier la relation parent/enfant dans le cadre des cours,
- Se pencher sur des cas spécifiques tant pratiques que théoriques.

- **A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

D'enseigner le yoga auprès d'enfants et d'adolescents avec les bases professionnelles nécessaires pour enseigner dans de bonnes conditions

- **Compétences visées :**

- Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et échange entre les enfants et le professeur.
- Développer le sens de la pédagogie spécifique appropriée à l'enseignement du yoga aux enfants
- Connaissance des adaptations spécifiques des postures de yoga pour les enfants
- Connaissance des bienfaits et contre-indications des postures de yoga à destination des enfants
- Capacité à préparer les enchainements de postures, et choisir les outils et techniques pédagogiques facilitant l'apprentissage du yoga aux enfants (art de conter une histoire en faisant réaliser les postures, création de mandalas, création de dessins en relation avec le yoga, élaboration de chants en relation avec le yoga etc)
- Utiliser les différentes techniques pédagogiques suivant l'âge des enfants enseignés
- Connaître les bases de l'anatomie et physiologie spécifique des enfants
- Connaissance des règles d'hygiène et de sécurité
- Connaissance et capacité à mettre en œuvre les postures de yoga de façon adaptée à la création d'un état de relaxation profonde

Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Public





- Les professionnels du secteur de l'enfance souhaitant accompagner un publics «jeune» spécifique et ne souhaitant pas développer un enseignement général
- Les professeurs de Yoga déjà diplômés et souhaitant acquérir de nouvelles compétences en vue d'élargir leur offre, de faire évoluer leur savoir en proposant un accompagnement par le Yoga au x enfants
- A toute personne pratiquant déjà le Yoga et souhaitant développer uniquement un enseignement spécifique à destination des jeunes publics

Pré requis

- Avoir participé au Module 1 de la formation enfant Green Yoga®

Délais d'accès

Le délai d'accès est selon le planning disponible sur notre site et/ou selon les dates mentionnées sur le devis.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **45h**

Répartition : **45h** En présentiel collectif et **0h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 11 personnes

Présentation du formateur

La formation sera assurée par Julie Portanguen, Lead Teacher, diplômée de la fédération de Green Yoga® depuis 2010 et enseigne auprès d'enfants et de futurs professeurs.

Julie Portanguen est la formatrice de la spécialisation Yoga enfant.

Elle a formé plusieurs centaines de professeurs spécialisés.

Contenu de la formation

Thèmes abordés théoriques

- Chaque jour, 2 à 4 heures de pratique en présence d'enfants
- Pratique prévue également en atelier parents-enfants
- Pratique entre étudiants en entraînement
- Une place prépondérante est accordée à la réalisation des séquences et à l'enseignement des Asanas
- Approfondir la pédagogie positive pour en faire une constante d'enseignement
- Savoir aborder de manière positive les enfants, les familles et les groupes en situation de difficultés diverses (handicap, problèmes alimentaires, difficultés scolaires, hyperactivité, autisme, exclusion sociale, dépendance, violence, etc)
- Comprendre les mécanismes de relais avec la famille et avec les milieux scolaires/éducatifs, et pouvoir les



accompagner efficacement

- Approfondir ses connaissances et son vocabulaire de transmission aux enfants des asanas, de la relaxation, de la pleine conscience, de la méditation, de la tradition du yoga,
- Élaborer des séquences pertinentes en fonction des objectifs fixés
- Structurer ses séances en fonction du contexte : À la maison, à l'école, en périscolaire, en studio de yoga, en atelier parent-enfants, en collaboration avec un thérapeute, en accompagnement thérapeutique

Pédagogies

- **Moyens pédagogiques :**

- Méthodologie : 3 grands axes menés simultanément : la pratique, la théorie et l'échange
- Périodes et lieux permettant d'échanger avec les référents techniques et pédagogiques : Pendant les temps de formation, avant et après par échange mail ou Visio conférence

- **Matériels pédagogiques :**

- Équipements divers mis à disposition : Tapis de yoga, chaises de yoga, couvertures, bolsters, briques
- Supports pédagogiques : Manuels mis à disposition

- **Accessibilité :**

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Veuillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.
- Salle de formation disposant de tous les supports nécessaires à la pratique du yoga

- **Matériel dont le stagiaire doit disposer**

Aucun

- **Informations complémentaires :** *(si besoin)*

Lieu de la formation : Paris

Suivi et évaluation

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Évaluation des résultats

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Examen final
- Mise en situation : Pratique d'un cours de Yoga mettant en évidence les apprentissages acquis

- **Modalité d'évaluation**

Mise en situation

- **Documents remis en fin de formation**





FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

- Certificat de fin de formation
- Attestation de fin de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur

