

PROGRAMME DE FORMATION 100% À DISTANCE

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

Formation de professeur de Yoga pour jeunes publics - 100% à Distance

75h

Objectifs de la formation

Devenir professeur de Yoga pour Enfants, adolescent et familles

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

D'enseigner le yoga auprès d'Enfants, adolescent et familles 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
- Utiliser les différentes techniques pédagogiques suivant l'âge des enfants enseignés
- Connaître les bases de l'anatomie et physiologie spécifique des enfants
- Connaissance et capacité à mettre en œuvre les postures de yoga de façon adaptée à la création d'un état de relaxation profonde
- Capacité à préparer les enchaînements 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)
- Connaissance des règles d'hygiène et de sécurité
- 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,
- Savoir élaborer des séquences pertinentes en fonction des objectifs fixés

- Savoir 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.

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 public «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

- Votre formation est disponible immédiatement après votre inscription et le règlement par CB. (Une fois le virement reçu si vous optez pour ce mode de règlement)
- Dans le cas d'une prise en charge, votre formation sera accessible au 1er jour de votre période de financement indiquée dans le devis.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **75h**

Répartition : **0h** En présentiel collectif et **75h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 100 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



Sommaire

Présentations

Présentation du Green Yoga®

Présentation de la formation

Manuels

L'enfant, qui est-ce ?

Préambule

Croissance et maturation chez l'enfant

Points spécifiques pour le professeur de yoga

Développement moteur

Développement du cerveau et des processus d'apprentissage

Le Yoga pour les enfants

Préambule

Enfants et adolescents d'aujourd'hui

Le Yoga au service des jeunes

Entretenir l'arbre

Transmettre le yoga aux enfants

Préambule

Etre un guide

Transmettre les outils et les clés

La pédagogie positive

Conclusions sur la posture de l'enseignant

Construire un cours

Préambule

Se préparer

Structurer ses séances

Mes séances pour les enfants

pratiques pour 3 groupes d'âges différents

Pratiques bébé 0-1 an

Séance 5-10 ans

Séance ados

Partner Yoga

Séance 3-6 ans

Séance 4-8 ans

Séance sur le thème des émotions

Séance sur le thème du mandala





Donner aux enfants le plaisir du yoga
La communication non verbale et neurones miroir
La voix
Le VAKOG
La relaxation
La communication non-violente
Soigner sa communication

Les troubles de l'enfant
Les principaux troubles
Introduction aux troubles - Troubles anxieux, troubles dépressif et troubles de l'attention
Les DYS
La cyberaddiction, les troubles du comportement, de l'attachement
La déficience intellectuelle et l'autisme

Mise en jeu de la motricité
La conscience corporelle
La latéralité
Le tonus musculaire
L'équilibre
La coordination
Force et souplesse
L'espace et le temps

Séances de yoga
Séance de yoga jour 1
Séance de yoga jour 2
Séance de yoga jour 3
Séance de yoga jour 4
Séance de yoga jour 5
Séance de yoga jour 6
Séance de yoga jour 7

Séances de yoga pour enfant
Mises en pratiques avec les enfants
Préparation des mises en pratiques
Principes d'analyse d'une séance de yoga enfants
précisions sur la relaxations
1 séance avec des très jeunes enfants et son debrief
8 séances avec des enfants de 4 à 12 ans et leurs debriefs
1 séance avec des adolescents et son debrief
2 séances avec des familles et leurs debriefs



**Conclusion****Clôture de la formation****Evaluations****Conditions d'obtention de votre certificat****Toutes les évaluations théoriques****Pédagogies****• Moyens pédagogiques :**

- Méthodologie : 3 grands axes menés simultanément : la pratique, la théorie et l'échange

• Matériels pédagogiques :

- Supports pédagogiques : audios, vidéos et fiches techniques PDF à télécharger sur notre plateforme de formation à distance

- Manuels mis à disposition.

• Accessibilité :

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Veillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.

- Formation 100% à distance sur la plateforme E-Learning

<https://elearning.green-yoga.fr/connexion/>

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

L'apprenant doit :

- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès pérenne à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.

- Disposer d'un ou plusieurs appareil(s) de type ordinateur, tablette, smartphone, relié(s) à internet, avec utilisation du navigateur Google Chrome, dont les mises à jour et la technologie lui permettent de visualiser et d'écouter les types de supports suivants mis à disposition du client : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun facteur bloquant de toute sorte par exemple de manière non exhaustive : add-ons, extensions bloquantes, pare feu, antivirus, navigation privée, etc.) ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteur lors du suivi de la partie à distance de sa formation

- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.

- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz d'évaluation en ligne mis à disposition du client.



- **Matériel dont le stagiaire doit disposer**

Pour cette formation vous devrez avoir :

- 1 tapis de yoga
- vos tenues de pratique
- de quoi prendre des notes
- Pour certaines pratiques, nous vous demanderons un peu de matériel : crayons, feutres, papier, ciseaux, colle, peinture, vieux magazines... A choisir parmi le matériel que vous avez à disposition

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

Formation à distance FOAD

- Matériels : Assistance technique par messagerie dédiée
- Organisation : Séquence réalisée à distance de façon asynchrone

Suivi et évaluation

- **Dispositif de suivi de l'acquisition des connaissances/compétences**

- Cette formation débutera par un questionnaire d'auto-évaluation préalable afin d'évaluer les connaissances/compétences des stagiaires.
- Cette formation sera finalisée par un questionnaire d'auto-évaluation afin d'évaluer l'évolution des connaissances/compétences des stagiaires à l'issue de la formation.

Pour obtenir votre attestation vous devez :

- Obtenir un minimum de 80% de bonnes réponses à chaque évaluation proposée dans la partie à distance de votre formation.

Si vous obtenez un pourcentage inférieur, vous pouvez recommencer autant de fois que nécessaire chaque évaluation, sachant que toutes les réponses sont contenues dans l'ensemble des supports présents dans cette plateforme.

- Avoir répondu aux quiz d'analyse personnelle des séances de yoga avec les enfants.
- Obtenir un taux de progression de 100%, indiquant que l'ensemble des pages a été vu. Toutefois, il est admis qu'un taux de progression de 95% minimum est recevable.
- Obtenir une durée de visionnage supérieure ou égale au minimum requis
- Avoir vu tous les supports dans leur intégralité

- **Modalité d'évaluation**

Evaluation en ligne sur notre plateforme de formation à distance

- **Documents remis en fin de formation**

- Un certificat d'aptitude à l'enseignement
- Attestation de fin de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur
- Relevé de connexions
- Taux de progression