

Formation Professionnelle à l'enseignement du **Yoga** **enfants**



RESPONSABLE FORMATION YOGA ENFANT
Agnès Bulté

- Diplômée Universitaire d'Éducation Yoguique
- Professeur des Écoles & de Yoga enfant
- Enseignante à l'Université Lille 2:
« Diffuser le Yoga et l'adapter à tous »
- Fondatrice de POUSSÉ de YOGI

T. 06 83 35 06 03

M. infos@poussedeyogi.com
www.poussedeyogi.com

www.catco.eu

Centre Catco

Ad. 56 rue de Dole, 25000 Besançon
T. 03 81 80 50 77

École de formation de la Fédération Internationale
de Yoga & Toumo.

Coparrainée par **Pandit Lav Kumar Sharma**
& **Maurice Daubard.**



Formation Professionnelle à l'enseignement du YOGA

Certificat d'aptitude aux fonctions d'Animateur de Yoga pour Enfants

enfants



INTRODUCTION

L'enfant est une personne à part entière avec sa propre histoire et son devenir. Notre rôle est de l'accompagner et de le guider en lui faisant confiance, afin de lui permettre de s'élever en expérimentant à son rythme, les capacités illimitées de son corps et de sa pensée.

Grâce à l'outil « yoga », l'enfant se découvre et développe harmonieusement son corps sur tous les plans (physique, psychique et spirituel). Il apprend à semer en lui une pensée consciente, afin de récolter les fruits de ses actions, lui assurant un destin fidèle à son idéal. Le yoga est au service de l'éducation de l'enfant chaque instant de sa vie quotidienne.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accompagner l'enfant vers la découverte de soi et l'autonomie, grâce à la « boîte à outils » que constitue le Yoga
- Connaître et adapter le Yoga Sūtra de Patañjali aux enfants
- Créer une animation (séance, stage à thème...) en intégrant chacun des membres de la pratique, de l'harmonie avec les autres (yama) à l'intériorisation (pratyāhāra), afin d'atteindre un état d'attention harmonieux et durable (dhāraṇā, dhyāna, samādhi) pour les enfants en milieu scolaire et extrascolaire.

MÉTHODE

- Mises en situations ludiques et apports théoriques fidèles au Yoga Sūtra de Patañjali.
- Expérimentation d'une pratique à thème lors de chaque week-end.
- Validation des compétences: élaboration d'un journal de bord (accompagnement personnalisé) + création et animation d'une séance.
- Certification à l'issue de la formation complète de 60 heures.

PUBLIC CONCERNÉ

- Enseignants souhaitant découvrir et approfondir le yoga en tant que support d'éducation pour l'enfant, soutenu par le Ministère de l'Éducation nationale.
- Toute personne désireuse d'utiliser les techniques yogiques pour accompagner les plus jeunes au quotidien: professionnels de l'enfance (médico-social, périscolaire, parents...).
- Tout adulte souhaitant être accompagné dans la découverte des textes fondateurs du yoga (Yoga Sūtra de Patañjali), de manière simple et explicite.

TARIFICATION

Initiation (6 heures)	Durée	Période	Tarif (1)	Tarif (2)
Introduction et connaissances fondamentales	6 heures	Septembre	90 €	110 €
Formation complète (60 heures)	Durée	Période	Tarif (1)	Tarif (2)
Introduction et connaissances fondamentales	6 heures	Septembre	45 €	...
6 week-ends thématiques samedi/dimanche (6 heures/jour)	54 heures	Oct./Nov./Déc. Janv./Fév./Mars/Mai	850 €	1200 €

(1) Hors prise en charge - (2) Avec prise en charge par un organisme financeur - Ces tarifs s'entendent hors frais de déplacements et d'hébergement

LE JOURNAL DE BORD: UN OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

• Objectifs

- Recherche personnelle, autoréflexion
- Outil essentiel d'apprentissage par le retour sur les enseignements partagés
- Permet la manifestation de son autonomie, de sa déontologie et de sa créativité
- Contribue efficacement au développement de la compétence d'enseigner

• Déroulement

Il s'agit d'interroger sa propre pratique et de mener une réflexion guidée par l'expérience que l'étudiant a du yoga et par les enseignements reçus, de façon à intégrer les notions essentielles nécessaires à la transmission du yoga aux enfants.

LA MISE EN SITUATION

À la manière d'un enfant qui érige une pyramide en glissant des anneaux de couleur sur une tige par ordre de taille, la formation Nādanjali vous invite à construire une séance ludique et ordonnée sur un fil conducteur. Tous les membres de la pratique sont édifiés en commençant par la base: on mène des activités mettant en lumière les cinq principes de l'harmonie avec les autres (yama) et les cinq manières de prendre soin de soi (niyama) indispensables à la poursuite de la pratique.

Une fois ces règles pour vivre ensemble établies, elles soutiennent l'ensemble de la séance. On peut alors créer un espace heureux où le corps pourra se mouvoir sans entrave (āsana). Puis naturellement le souffle circule et s'allonge avec aisance (prānāyāma). Dès lors l'énergie circule librement dans tout le corps, les sens ne sont plus sollicités à l'extérieur et l'intériorisation (pratyāhāra) s'offre, soutenue par les quatre membres qui précèdent, ensemble. L'enfant est porté de façon parfaitement équilibrée au sommet de l'édifice vers l'harmonie (sam-yama: dhāraṇā - dhyāna - samādhi) en toute légèreté et dans la Joie.

CONDITIONS D'ADMISSION

Pratique régulière du yoga / Lettre de motivation (projet éducatif en lien avec le yoga) / CV parcours en yoga demandé.

Formation Professionnelle à l'enseignement du YOGA

Certificat d'aptitude aux fonctions d'Animateur de Yoga pour Enfants

enfants



CONTENU DE LA FORMATION

Le fil conducteur: la pratique du yoga se vit avec détermination, en pensée, en parole et en action à chaque instant de la vie quotidienne. Chacun des enseignements (pratique et théorique) sera dispensé en fonction de cette affirmation.

	Durée	Théorie	Pratique
Connaissances fondamentales	6 heures	<ul style="list-style-type: none"> Philosophie du yoga Texte de référence: <i>Yoga Sūtra de Patañjali</i>. Enseigner le yoga pour les enfants Créer l'espace de la joie. 	<ul style="list-style-type: none"> Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali: Le chemin vers l'harmonie.
Du jeu de coopération à l'harmonie avec les autres	9 heures	<ul style="list-style-type: none"> Éducation et développement du cerveau selon les neurosciences actuelles La non-violence, base de l'enseignement du yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali. Les étapes de l'harmonie avec les autres et l'environnement. Jeux de coopération (comment prendre soin de l'autre à chaque instant/ expérimenter l'attitude de pensée précédant toute action). Postures à deux (lien famille - respect et sensibilité dans les contacts corporels). La vibration (s'accorder avec les autres par le chant).
De l'effort à l'harmonie en soi	9 heures	<ul style="list-style-type: none"> Les trois piliers du yoga de l'action (<i>kriyā yoga</i>) Conscience de l'effort. Étude de soi. Confiance en soi, respect. 	<ul style="list-style-type: none"> Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali. Les étapes de l'harmonie en soi. Hygiène respiratoire (anatomie et physiologie du système respiratoire / mouchage / pratique de jala neti). Nettoyages corps & pensée [la résolution (<i>sankalpa</i>), conscience du schéma corporel. La vibration (se purifier par le souffle et le son répété).
Du corps physique à la posture	9 heures	<ul style="list-style-type: none"> Signification, histoire et évolution de <i>āsana</i> Être fermement établi dans un espace heureux. 	<ul style="list-style-type: none"> Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali. L'espace du corps au quotidien: l'attitude juste. Enchaînements posturaux, séries et familles de postures adaptées à l'enfant. Création et utilisation de contes yoga - <i>kamishibai</i>. Étude et pratique des <i>āsana</i> (dynamiques/ statiques). Légendes <i>āsana</i>. Morphologie et anatomie.
De la respiration à la conscience de l'énergie en soi	9 heures	<ul style="list-style-type: none"> La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique 	<ul style="list-style-type: none"> Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali. Sensibilisation au mouvement et à l'expansion du souffle en soi. Reconnaissance et exploration des effets des émotions (développer une attitude de témoin). Jeux avec le souffle (conscience de la respiration nasale et du souffle par la bouche). Harmonisation de la respiration et du mouvement. Les différents étages de la respiration. La vibration du souffle.
De l'expérimentation des cinq sens à l'intériorisation	9 heures	<ul style="list-style-type: none"> Entraîner l'enfant à devenir témoin, observateur Affiner ses sens en les détournant de l'extérieur. Attention et concentration durable pour un état d'harmonie. 	<ul style="list-style-type: none"> Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali. Techniques de relaxation et de pleine conscience adaptées (<i>mindfulness</i>) pour orienter et maintenir l'attention, et développer les capacités de vigilance et de concentration. Exploration des 5 sens et des 5 éléments. Le discernement et l'intuition (approche des chakras).
Construction de séances et stages à thèmes	9 heures	<ul style="list-style-type: none"> Le yoga dans la vie quotidienne Rituels, matériel, espace, mise en œuvre... Le yoga à l'école Gestion de groupes d'enfants (attitude de l'enseignant, éthique). 	<ul style="list-style-type: none"> Mises en situation pour certification d'enseignement: présentation d'une pratique à thème intégrant les membres du Yoga de Patañjali adaptée à un public enfant ou adolescent. Création de séances à partir d'un support (élaboration collective). Remise du journal de bord de la formation.