



Enfance et bien-naitre

5 allée des lauriers

77250 moret loing et orvanne

Entreprise individuelle SIRET : 53493561400030

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11770600777 auprès du préfet de région d'île de France

Centre de formation REFERENCIBLE PAR LE DATA DOCK

CODE ORGANISME DE FORMATION : 44058

### **Programme de Formation**

## **« Animatrice en atelier yoga et relaxation pour enfant »**

**Durée de la formation : deux jours soit 12 heures de formation**

**Modalité et accessibilité : demande par mail via le site internet ou bien par le biais de la fiche de préinscription, par la suite un contrat de réservation vous sera envoyé ainsi que la convocation.**

**Des sessions sont régulièrement proposées en fonction de la demande et par planning session proposé une fois toutes les deux semaines, et pendant les vacances scolaires et week-end**

### **Public visé par cette formation :**

Tout public.

### **Pré-requis pour cette formation :**

Aucun, une connaissance du développement psycho-affectif de l'enfant est un plus.

### **Objectif de la formation :**

Le participant devra être capable à l'issue de sa formation, d'animer auprès des parents un atelier yoga et relaxation pour enfant ; maîtriser le protocole spécifique à l'enfance et bien-naitre, maîtriser le développement psychomoteur et psychoaffectif de l'enfant, et adapter les postures d'éveil corporel selon l'âge de l'enfant. La formation se déroulera une alternance théorique et pratique

### **Contenu de la formation**

Programme de la première journée (6 heures de formation) 9h15 à 12h15 / 13h15 à 16h15 (une heure de pause le midi)

- Comment adapter les postures en fonction de l'âge et du développement de l'enfant
- Définition du yoga, qu'est-ce que le yoga
- Mise en place du rituel des séances pourquoi ?
- Le yoga pourquoi et à quel âge
- Le cerveau de l'enfant
- L'importance de la relaxation et du yoga dans la vie des enfants
- Les différentes postures praticables avec les enfants et les tout petits et leurs bienfaits

- Les bienfaits physiologiques, psycho-affectifs et émotionnels
- Yoga des émotions
- Apprentissage des mouvements et postures adaptés au développement des enfants
- Pédagogie et jeu autour du yoga
- Les comptines et histoires autour des ateliers yoga et de la relaxation

Programme de la deuxième journée (6 heures de formation) 9h15 à 12h15/ 13h15 à 16h15 (une heure de pause le midi)

- Le souffle, jeux autour du souffle et leur bienfait
- Sophro ludique
- Technique de relaxation pour le tout petit automassage
- Les bienfaits du yoga et de la relaxation chez le tout petit
- La communication non violente et l'éducation bienveillante
- Les comptines et histoires autour des ateliers yoga et de la relaxation
- Outils pédagogiques pour l'animation des ateliers
- Utilisation des outils dans les ateliers.
- Mise en place d'ateliers de yoga et de relaxation avec les tout petits
- Evolution des ateliers
- Réunion bilan fin de formation

#### **Moyens pédagogiques et techniques mises en œuvre au cours de la formation :**

Dossier de formation par participante, *1 formateur pour 5 stagiaires maximum*, matériel prévu lors de la formation intra-entreprise, Matériel mis à disposition spécifique à la formation (tapis de yoga, et supports pédagogiques) compris dans le cout de formation, Livret pdf envoyé par mail, ainsi qu'un livre « mon premier yoga pour enfant » offert en pdf

*Un suivi post formation (possibilité de revenir réviser sans demande de participation financière).*

#### **Accueil spécifique pour des personnes en situation handicap**

**Adaptation de l'organisation, du matériel, de l'accueil et/ ou des moyens utilisés pour les différents apprentissages.**

#### **Evaluation de formation**

A l'issue de la formation, un certificat « animatrice en atelier yoga et relaxation enfant » sera remis au participant après validation des compétences via notre questionnaire-test sur les thèmes abordés durant la formation.

Ainsi que de quizz régulier tout au long de la formation (questions / réponses) et évaluation lors de la pratique

#### **Qualité du formateur**

Nathalie Philippon- Dramé

Educatrice de jeunes enfants – ex-institutrice de l'école des Nations-Unies

Animatrice en atelier massage et éveil corporel pour les nouveaux rythmes scolaires

Ancienne éducatrice en milieu carcéral

Formatrice en atelier d'éveil des bébés (sonore, artistique, moteur)

Formatrice en atelier de toucher-massage chez l'enfant et dans les structures d'accueil du tout-petit

Animatrice en atelier de toucher-massage bébé et enfant, d'éveil.

Professeur de yoga pour enfant

Intervenante pour les nouveaux rythmes scolaires

Hypnothérapeute

Coach de vie

**Dernière mise à jour du programme le 08 novembre 2021**

Entreprise individuelle SIRET: 53493561400030

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11770600777 auprès du préfet de région d'ile de France