

# Les bases du Yoga chez les enfants en âge scolaire

28

NEW

Aujourd'hui, il n'est pas rare de rencontrer des parents désespérés devant les états émotionnels de leurs enfants. Angoisse, stress, peur, phobie scolaire, Trouble de l'attention, agitation, sommeil perturbé, manque d'énergie, manque de confiance en soi et tant d'autres troubles ressentis encore plus fortement depuis les épisodes de confinement suite à la pandémie.

Quand les professionnel(le)s de l'enfance, dans l'éducation nationale, les structures d'accueil et même les hôpitaux pour enfants, se retrouvent face à ces problématiques, les propositions d'activités manquent cruellement. Le YOGA est un outil fabuleux pour accompagner les enfants quelque soit le lieu, afin de créer, activer un lien rassurant basé sur autre chose que des injonctions de résultats. Les activités proposées en yoga permettent d'activer ces liens et sont très bénéfiques pour la santé mentale et physique de l'enfant et même de l'adulte qui offre ces temps de YOGA aux enfants.



## Modalités

Tout public

Dates : 14 et 15 octobre 2024 + 4 novembre 2024

Durée : 21 heures

Tarif : 950 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 2 à 10

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois

Matériel : un doudou ou petite peluche, couverture, coussin.

Prévoir une tenue confortable.

## Objectifs

- Acquérir les bases de la compréhension du yoga.
- Acquérir des techniques et méthodes pédagogiques pour installer des temps de yoga dans les structures accueillant des enfants en âge scolaire.
- Acquérir les outils nécessaires à l'organisation d'une séance complète.
- Acquérir, transmettre et partager les expériences avec les enfants, ainsi qu'avec les parents.

# Les bases du Yoga chez les enfants en âge scolaire

28

NEW



## Formateur/trice

Emmanuelle GORIUS est enseignante de Yoga formée et diplômée auprès de l'école EYE d'Evian. Spécialisée Yoga pré et post-natal, formée par Martine TEXIER à l'école EVE Evian. Préparatrice en pharmacie spécialisée Aromathérapie, micro-nutrition et Dermocosmétique.



## Contenu

- Comprendre l'intérêt fondamental du Yoga pour les enfants en âge scolaire.
- Construire des séances de yoga pour enfants en âge scolaire, afin de guider les différentes pratiques de yoga appropriées au développement de l'enfant.
- Acquérir des méthodes pédagogiques pour les enfants âgés de 5 à 14 ans.
- Une grande place est accordée aux postures et à la création de séances.



## Supports et méthodes pédagogiques

- Livret de formation
- Balle de massage, ballon
- Pratique physique et posturale, respiratoire, méditation et relaxation avec support ludique (bulles, plumes, peinture corporelle, etc ...)
- Musique
- Jeux de cartes