

## Yoga & Méditation

Apprenez à concevoir des séances de Yoga adaptées aux enfants et à leurs besoins. Enrichissez les compétences émotionnelles, motrices et sociales des enfants.

**Public :** Professionnels de la petite enfance et de l'enfance/ Gestionnaires EAJE et porteurs de projets. Personnel paramédical et libéral tels que psychomotriciens, intervenants en soutien à la parentalité.

**Pré-requis:** français lu et parlé

**Durée :** 1 journée, soit 7h

**Lieu :** Présentiel

**Tarif :** Détail des tarifs dans les modalités

**Formateurs :** Mahé COROLLEUR

**Contact :** 06 73 13 44 63

### Objectifs

- Initier à la pratique du Yoga, de la méditation et de la respiration avec les enfants, et en découvrir les bienfaits.
- Concevoir et mettre en place des séances de yoga adaptées aux enfants et à leurs besoins
- Enrichir les compétences émotionnelles, motrices et sociales des enfants.

### Contenu

Se sensibiliser aux différents besoins des enfants et envisager la pratique du yoga et de la méditation comme une réponse. Cette ancienne science permet à chaque pratiquant (quel que soit son âge, sa condition physique ou sociale) de supporter sa santé et son bien-être en construisant les bases d'une véritable connaissance de soi. Pratiquer ensemble différents exercices autour du corps, de la respiration et de la visualisation pour pouvoir les transmettre. Loin de l'idée que les enfants doivent pratiquer les poses de manière parfaite, nous souhaitons soutenir leur estime d'eux-mêmes, leur conscience corporelle, le partage intergénérationnel, et la sensation de détente. Accompagner les professionnels dans la mise en place de pratique régulière de Yoga et de méditation en structure. Pratiquer ensemble de nombreux exercices pour que vous puissiez créer un catalogue à transmettre aux enfants en fonction de leurs besoins.

### Outils et méthodes pédagogiques

Sondage de pré-formation Support de formation Réflexions et échanges sur la pratique, partage d'exercices. Questionnaire de satisfaction. Bibliographie.

### Avis

- Super formation, très bien animée, cela m'a permis de me rendre compte que l'on peut facilement mettre en place un atelier yoga avec les plus petits de façon simple et amusante. Margo, AP .
- Très claire, donne de nombreux outils pratiques. Anna, psychomotricienne
- J'ai passé une superbe journée , moi qui ne connaissais pas du tout le yoga je suis ravie , enchantée, et repart avec pleins de choses pour moi et les enfants. Anne-Sophie, CAP AEPE
- Journée riche et apaisante. Elle donne des outils et offre de nouvelles perspectives pédagogiques. Margot, EJE RT
- Très intéressant et permet de donner plein d'idées et supports pour la pratique dans notre crèche. C'était un moment très agréable. Manon, CAP AEPE
- Une formation de qualité avec une intervenante formidable. Julie, EJE RT
- Mahé est une super formatrice, un vrai rayon de soleil qui donne envie d'apprendre et d'expérimenter le yoga. Nina, CAP AEPE