



Yoga et méditation pour les enfants de 0 à 6 ans



PROGRAMME DE FORMATION POUPI SCHOOL BY SABAIDEE KIDS

Pré-requis :

Aucun pré-requis. Faire preuve de curiosité et avoir l'envie de proposer des temps uniques innovants et ludiques autour du yoga aux enfants.

Objectifs de cette formation :

- Maîtriser les particularités du yoga sur un groupe d'enfants
- Connaître un répertoire de vingtaine de postures (assis, 4 pattes, debout, allongé)
- Maîtriser les différents exercices de méditations adaptés à un groupe d'enfants
- Mettre en place en totale autonomie des ateliers de yoga pour un groupe d'enfants âgés de 18 mois à 5 ans.
- Proposer une activité globale pour les enfants leur permettant une meilleure connaissance de leur corps, de leurs besoins physiques mais aussi psychiques tout en leur permettant de développer leur capacité de langage et de concentration de façon ludique

Compétences évaluées :

- Maîtrise et adaptation des particularités du yoga, de la relaxation et de la méditation pour les enfants de 18 mois à 5 ans.
- Faire du yoga et de la méditation des outils ludiques d'accompagnement global du jeune enfant.

5

Modules

32

Vidéos

1h30

MODULE 1

- **Le premier module (1:00)**
- **Bien être, yoga, méditation c'est quoi pour moi ? (1:14)**
- **La raison d'être de votre formation (2:43)**
- **Mes "pourquoi" (1:19)**
- **La notion de centrage (3:05)**

QCM N°1

MODULE 2

- **Qu'est-ce-que le yoga ? (1:15)**
- **Les bienfaits du yoga pour les enfants (1:20)**
- **Les particularités du yoga sur un groupe d'enfant (5:20)**

QCM N°2

MODULE 3

- Le répertoire des postures (1:31)
- Les postures assises (5:15)
- Les postures a 4 pattes (5:45)
- Les postures debout (3:20)
- Les postures allongées (3:50)
- Les enchainements & comptines (5:48)

QCM N°3

MODULE 4

- Les bénéfices de la méditation et la relaxation (3:45)
- Les exercices de respiration (3:07)
- La relaxation adaptée à un groupe d'enfants (3:08)
- Exercices de méditation adaptés à un groupe d'enfants (8:27)

QCM N°4

MODULE 5

- Structure d'une séance (2:00)
- Le temps de centrage (2:15)
- Le chant OM (1:14)
- Ramener sa conscience dans son corps (0:35)
- Rituel magique (0:39)
- Echauffement (0:46)
- Enchainement de posture (1:31)
- Exercice de respiration (0:58)
- Le temps de relaxation (2:24)
- Rituel de fin (0:44)
- Mes conseils pour une séance (2:47)
- Accessoires (3:03)
- Séance complète (13:32)

QCM N°5

MODULE 6

- Plan de cours (0:31)
- Evaluation (0:35)
- Le mot de la fin (1:10)