

**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à toute personne pratiquant le yoga ou non et concernée par l'éducation : enseignants, professionnels intervenant dans le champ éducatif ou médico-éducatif, professeurs de yoga et parents. \*

**PRÉREQUIS** Aucun.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Les formations du RYE alternent exposés théoriques, démonstrations et expérimentations des techniques présentées, et incluent des ateliers de conception de séances.

**MÉTHODES D'ÉVALUATION**

Mises en situation et quiz

**VALIDATION**

Une attestation de présence à la formation est remise à l'issue du stage.

**PROFIL DU FORMATEUR**

La formation est animée par un médecin pédiatre.

\* Les formations du RYE sont accessibles aux personnes en situation de handicap, contacter le secrétariat pour identifier les adaptations possibles

**DÉVELOPPEMENT DE  
L'ENFANT ET YOGA****10 heures**

en présentiel

1 weekend

**200€\* / 400€\*\***

Comprendre pourquoi et comment adapter le yoga aux spécificités des différentes tranches d'âges.

**OBJECTIFS**

Ce stage permet de mieux comprendre pourquoi et comment le yoga proposé à des enfants ou à des adolescents doit être adapté aux différents âges. À l'issue du weekend, les participants seront ainsi à même de concevoir des séances qui apporteront à leurs élèves tous les bienfaits du yoga sans le mettre en difficulté. Ils sauront proposer un yoga ludique pour les plus jeunes, plaisir pour les plus grands, un yoga qui dans tous les cas renforcera la connaissance et l'estime de soi, le bien vivre ensemble, la confiance, ou encore l'attention.

**CONTENU DE LA FORMATION**

Faire pratiquer le yoga à des enfants ou à des adolescents nécessite de bien connaître les spécificités des différents âges. À travers un panorama complet de la croissance et du développement psychomoteur de l'enfant et de l'adolescent, ce stage permet d'approfondir des notions abordées plus rapidement dans les autres formations RYE : acquisition du schéma corporel, tonus, équilibre, coordination, respiration, sensibilité, latéralité, structuration dans l'espace et dans le temps, langage et pensée abstraite...

On y découvre ainsi, par exemple, pourquoi il est vain de vouloir imposer l'immobilité à des enfants de 4 ans ou de leur proposer une posture d'équilibre. On y apprend à partir de quel âge il est possible de synchroniser le souffle avec le mouvement ou de parler de droite et de gauche. Ou encore pourquoi l'ancrage et la discussion sont si importants avec les adolescents.

Centré sur les conséquences pratiques à tirer des connaissances théoriques, ce stage aborde aussi bien les précautions à prendre que les pratiques à privilégier en fonction de l'âge des enfants.

\* Tarif particulier / \*\* Tarif prise en charge