

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne pratiquant le yoga depuis au moins 1 an et concernée par l'éducation : enseignants, professionnels intervenant dans le champ éducatif ou médico-éducatif, professeur d'EPS, professeurs de yoga et parents. *

PRÉREQUIS

Une pratique régulière de yoga (attestation de pratique demandée à l'inscription).

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

Les formateurs du RYE conjuguent la double compétence d'enseignant ou d'éducateur et de professeur de yoga.

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

**YOGA ET ANALYSE
DES POSTURES****10 heures**

en présentiel

1 weekend

200€* / 400€**

Décryptage et approfondissement de l'enseignement des postures de yoga.

OBJECTIFS

Cette formation 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 capables de proposer aux élèves un travail postural tout en ayant des repères précis pour être à même de les corriger. Ils sauront proposer un yoga ludique, un yoga qui renforcera en particulier la connaissance et l'estime de soi, l'autonomie, la confiance ou encore l'attention, et le bien vivre ensemble.

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 : et de travailler l'acquisition du schéma corporel, le tonus, l'équilibre, la coordination, la respiration, la sensibilité, la latéralité, la structuration dans l'espace et dans le temps.

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, cette formation 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