

Modalités

DATES : La formation comprend deux modules indissociables

- **Module résidentiel (Honfleur)**
du dim. 01/07/2018 à 16h
au vend. 06/07/2018 à 13h
L'arbre aux étoiles
www.larbreauxetoiles.fr
- **Module non résidentiel**
du vend. 19/10/2018 à 14h
au dim. 21/10/2018 à 17h
78A rue de Sèvres
75007 PARIS - Métro Duroc

FRAIS PEDAGOGIQUES & REGLEMENT :

- Enseignement pour les 2 modules : **690 €** (durée : 60 heures)
290 € à l'inscription, 400 € au début du stage
- Hébergement pension demi-complète à L'Arbre aux Etoiles :
425 € (chambre 2 à 3 pers).
150 € à l'inscription, 275 € au début du stage

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION : OTILIA MOREIRA

Tél. : 06 71 07 59 73

E-mail : otilia.yoga@outlook.com

Site web : www.yoga-vers-soi.fr

Votre professeure

Semer la graine du yoga chez les êtres en devenir fait partie de mon chemin de vie. Mon expérience de maman et d'enseignante dans l'Education Nationale m'a conduite à adapter le yoga auprès des jeunes. Formée depuis à diverses techniques spécifiques pour les enfants et les adolescents, j'interviens aujourd'hui auprès d'écoles, de collèges et de lycées.

J'ai à cœur de transmettre mes connaissances que je continue de puiser sur le terrain, dans mes recherches et auprès de mes deux professeurs : Bernard BOUANCHAUD et le Dr. CHANDRASEKARAN.



ENSEIGNER LE YOGA AUX ENFANTS



ANNEE 2018

Objectifs

- Savoir construire des séances cohérentes et appropriées selon les différents âges (vinyāsa krama)
- Développer ses connaissances :
 - sur les postures : effets et contre-indications
 - sur la respiration, les sons, jeux, contes et mandalas
- Etre capable d'adapter les outils selon le cadre de l'enseignement (ateliers périscolaires ou autres)
- Savoir adapter individuellement la posture de yoga selon les possibilités du jeune

Public concerné

Professeurs de yoga diplômés ou en cours de formation

Outils pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques sur le thème de l'enfance, l'adolescence et les fondamentaux du yoga pour les jeunes
- Supports écrits et séances types
- Mises en situation et retour d'expérience
- Pratiques de yoga

Cette formation est nourrie de valeurs fondamentales et d'enseignements puisés dans les textes de référence sur le yoga. C'est la transmission d'un yoga rattaché à une lignée traditionnelle et adapté ici et maintenant.

Programme

- Bases posturales fondamentales du yoga des jeunes :
 - enfants (primaire)
 - pré-adolescents (collégiens)
 - adolescents (lycéens)
- Vinyāsa adapté aux différentes tranches d'âges
- Rituels de début et de fin de séances



- Salutation au soleil et ses variantes
- Techniques de concentration, respiration, relaxation
- Les membres du yoga selon Patañjali
- Gāyatrī mantra
- Jeux - contes - mandalas



BULLETIN D'INSCRIPTION
ENSEIGNER LE YOGA POUR ENFANTS - SESSION 2018
A retourner avant le 30 avril 2018
à Otilia MOREIRA 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Nom :

Prénom:

Age : |__|__| ans né(e) le :

Adresse :

Ville : code postal |__|__|__|__|__|

Email :@

Tel :

Profession :

Nom formateur et Ecole :

Année d'obtention du diplôme : ou en cours de formation
(joindre diplôme ou attestation de formation SVP)

J'enseigne déjà le yoga aux enfants oui non

Je m'inscris à la formation « Enseigner le Yoga aux jeunes 6 - 16 ans »
comprenant deux modules du 1/07 au 6/07/2018 et du 19/10 au 21/10/2018

Je verse un acompte de 290 € (chèque à l'ordre d'Otilia MOREIRA) et je
règlerai le solde 1^{er} jour de la formation, soit 400 €.

Je souhaite une facture oui non

En cas d'annulation après le 1^{er}/06/2018, les acomptes ne seront pas
remboursés.

Date :

signature :

Mon parcours, mes attentes :

PHOTO