

Formation professionnelle en Yoga à destination des Enfants & Adolescents

Le yoga au service de l'éducation des enfants dans la vie quotidienne



INTRODUCTION

L'enfant est un être à part entière créateur de sa propre histoire en devenir. Notre rôle est de l'accompagner, le guider en lui faisant confiance, afin de lui permettre de s'élever en expérimentant à son rythme les capacités illimitées du vivant. Grâce à l'outil « Yoga », il se découvre et développe harmonieusement son corps sur tous les plans (physique, physiologique, psychique et spirituel). Il apprend à semer une pensée consciente, afin de récolter les fruits de ses actions, lui assurant un destin fidèle à son idéal.

« Fais de ta vie un rêve et de ton rêve une réalité » (St Exupéry)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accompagner l'enfant vers la découverte de soi et l'autonomie, grâce à la « boîte à outils » que constitue le Yoga.
- Connaître et adapter la méthode inspirée du Yoga Sūtra de Patañjali aux enfants.
- Créer une séance de yoga , stage à thème...) en intégrant chacun des auxiliaires de la pratique, de l'harmonie avec les autres (yama) à l'intériorisation (pratyāhāra), afin d'atteindre un état d'attention harmonieux et durable (dhāraṇā , dhyāna, samādhi) pour les enfants en tout milieu, scolaire et extra-scolaire dans la vie quotidienne.

PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'utiliser la boîte à outils du yoga pour accompagner les plus jeunes au quotidien vers la découverte de soi et l'autonomie (cf détail : <https://www.nadanjali.fr/nos-formations/formation-de-professeur-de-yoga-enfant/publics-concernes/>)

MÉTHODE

Mises en situations ludiques et apports théoriques fidèles aux textes traditionnels du Yoga (dossier pédagogique fourni).
Expérimentation systématique de pratiques à thème.
Validation des compétences : élaboration d'un carnet de cheminement + création et présentation d'une séance.
Certification à l'issue de la formation complète (≈ 90 h).

CONDITIONS D'ADMISSION

Courte lettre de motivation (projet éducatif personnel ou professionnel en lien avec le yoga) + parcours en yoga si pratique (ou autre pratique développement personnel) / Voir dossier d'inscription

DATES ET TARIFS

3 rencontres / 90h

1400 €

Avec prise en charge 1800 €

Session d'automne :

du 9 au 13 septembre 2020

du 8 au 11 octobre 2020

du 11 au 15 novembre 2020

Session congés scolaires zones A et C

du 13 au 17 février 2021

du 22 au 25 avril 2021

du 12 au 16 mai 2021 (Pont de l'Ascension)

Contenu de la Formation Yoga Enfant Nādanjali

Module Pousse de Yogi

Chemin d'apprentissage en **3 rencontres : 5j / 4j / 5j**

Le fil conducteur : la pratique du yoga se vit avec détermination, en pensée, en parole et en action à chaque instant de la vie quotidienne.

YOGA : Qui suis-je ?

Un voyage sur un océan de connaissance de soi
pour aller vers la joie pleine et entière.

*Mon corps est comme ce voilier,
le moyen de transport
pour voguer sur les flots de la vie.*

Je suis le Capitaine à la barre.



Thème	Enseignements théoriques	Expérimentations	Cheminement personnel
 Première rencontre : 5 jours			
Connaissances fondamentales - Philosophie du yoga	Texte de référence : le Yoga Sūtra de Patañjali » Enseigner le yoga pour les enfants : Créer l'espace de la joie	- Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali : « Le chemin vers l'harmonie » - Présentation des 8 outils de la pratique	
La préparation du voyage 1 - Je prends soin de tout ce qui M'entoure : le corps, les autres êtres vivants, la nature, les lieux, les objets... — <i>Le bateau dont je suis le capitaine et tous les éléments de l'océan qui l'entourent</i> —			
YAMA Du jeu de coopération à l'harmonie avec ce qui m'entoure	- Éducation et développement du cerveau selon les neurosciences actuelles : la non-violence, base de l'enseignement du yoga - Yama : le premier outil de la pratique – Prendre soin -	Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - Étapes de l'harmonie avec le corps, les autres et l'environnement - Jeux de coopération (comment prendre soin de l'autre à chaque instant/ expérimenter l'attitude de pensée précédant toute action) - Postures à deux (respect et sensibilité contacts corporels) - La vibration (s'accorder par le chant)	
Elaboration du carnet de cheminement yama Etude et création autour de Yama			
2 - Je prends soin de mon attitude Je me libère de ce qui m'encombre, m'empêche, me retient... — <i>Les amarrures, l'ancre</i> — Je suis satisfait, je sais me contenter - Je fais des efforts - J'étudie, je me cultive — <i>Les cartes</i> — <i>J'ai confiance — Je prépare mon bateau pour le voyage de la vie</i> —			
NIYAMA De l'effort à l'attitude juste	- Niyama : le second outil de la pratique - Les trois piliers du yoga de l'action (<i>kriyā yoga</i>) : - Conscience de l'effort - Etude de soi - Confiance en soi, respect	Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - Etapes de l'attitude juste - Hygiène respiratoire (anatomie physiologie du système respiratoire / mouchage / pratique de <i>jala neti</i>) - Nettoyages corps & pensée (<i>sankalpa</i>, conscience schéma corporel) - La vibration (se purifier par le souffle et le son répété)	
Elaboration du carnet de cheminement Niyama Etude et création autour de Niyama			



Deuxième rencontre : 4 jours

Le voyage

3 - Je suis dans un espace physique heureux

Dans le mouvement ou l'immobilité, je m'élève : ouvert, stable, aligné, élané

— *Mon bateau est équilibré par sa quille et son mât* —

ASANA Du corps physique à la posture	- Asana : le troisième outil de la pratique - Signification, histoire et évolution de <i>āsana</i> Être fermement établi dans un espace heureux	- Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - L'espace du corps au quotidien : l'attitude équilibrée et relâchée - Enchaînements posturaux, séries et familles de postures adaptées à l'enfant - Création et utilisation de contes yoga - <i>kamishibai</i> - Étude et pratique des <i>āsana</i> (dynamiques/ statiques) - Légendes <i>āsana</i> - Morphologie et anatomie
--	---	--

Elaboration du carnet de cheminement Asana & Création Chemin de posture

4 - J'oriente l'énergie en moi

Par le souffle, j'apaise mes émotions, j'allume ma chaleur et je rayonne de ce que je suis.

— *Je hisse les voiles de mon bateau pour le diriger* —

PRANAYAMA De la respiration à la conscience de l'énergie en soi	- Prāṇāyāma : le quatrième outil de la pratique - La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique Avoir une idée du thème de sa séance afin de prévoir matériel pour création prochaine rencontre	- Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - Sensibilisation au mouvement et à l'expansion du souffle en soi - Reconnaissance et exploration des effets des émotions (développer une attitude de témoin) - Jeux avec le souffle (conscience de la respiration nasale et du souffle par la bouche) - Harmonisation de la respiration et du mouvement - Les différents étages de la respiration - La vibration du souffle
---	---	--

Elaboration du carnet de cheminement, étude et création autour de Pranayama



Troisième rencontre : 5 jours

5 - Je tourne mes sens vers l'intérieur

Avec discernement je regarde, j'écoute, je ressens, je hume, je déguste... en moi, sans me laisser distraire.

— *Je me retire en cabine où les 5 hublots des sens me permettent de me relier à l'océan* —

PRATYAHARA De l'expérimentation des cinq sens à l'intériorisation	- Pratyāhāra : le cinquième outil de la pratique - Entraîner l'enfant à devenir témoin, observateur / Affiner ses sens en les détournant de l'extérieur	- Approche des <i>chakras</i> avec les enfants Expérimentation d'une pratique à thème intégrant les auxiliaires du Yoga de Patañjali - Exploration des 5 sens et des 5 éléments
---	--	---

Elaboration du carnet de cheminement Pratyahara & Création

La destination

6 - Je suis pleinement attentif

— *Je tiens la barre, je fixe mon but* —

7 - Je suis présent

— *Je contourne les écueils et les hauts fonds* —

8 - Je me sens bien

— *Mon bateau vogüe ; « JE » suis le Capitaine...
À chaque instant du voyage, de la vie* —

SAMYAMA De la pleine Attention au Calme intérieur	- Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi : les trois dernières phases du yoga de Patañjali, le yoga interne - Attention et concentration durable pour un état d'harmonie dans la vie quotidienne de l'enfant	- Techniques adaptées de pratique de l'Attention et de pleine conscience (Mindfulness) pour orienter et maintenir la vigilance, développer les capacités d'intuition et encourager le discernement - Création de séances à partir d'un support - Spécificité des adolescents
---	---	--

Créations de séance (par duos ou +)

Presentations de séances - Le yoga dans la vie quotidienne

Remise certificats

ÉLABORATION D'UNE RÉFLEXION SOUS FORME DE CARNET DE CHEMINEMENT

UN OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Objectifs

- Recherche personnelle, autoréflexion
- Outil essentiel d'apprentissage par le retour sur les enseignements partagés
- Permet la manifestation de son autonomie, de sa déontologie et de sa créativité
- Contribue efficacement au développement de la compétence d'animer et transmettre les outils du yoga

Déroulement

Il s'agit d'interroger sa propre pratique et de mener une réflexion guidée par l'expérience que l'étudiant a du yoga et par les enseignements reçus, de façon à intégrer les notions essentielles nécessaires à la transmission du yoga aux enfants.

Au sein de la formation, les temps de « Cheminement personnel » se font nécessairement au centre CATCO (une partie se fera à l'extérieur) : chaque participant choisit l'endroit du centre où il sera confortablement installé pour entreprendre sa réflexion (coussins, zafus, chaises, tables hautes ou basses, tapis... Chacun installera son espace de réflexion à sa guise, en fonction de son inspiration. Ces moments permettent l'expérience de l'esprit tranquille au cœur même d'un groupe, dans laquelle la créativité est entièrement disponible. A l'issue de ces réflexions, un court partage, sous forme de cercle de parole pourra être initié, de manière à mettre en lumière ce qui sera gardé en conscience.

LA MISE EN SITUATION : ANALYSER SA PRATIQUE

Présentation d'une séance de yoga adaptée à un public enfant ou adolescent

A la manière d'un enfant qui érige une pyramide en glissant des anneaux de couleur sur une tige par ordre de taille, la formation Nādanjali vous invite à construire une séance ludique et ordonnée sur un fil conducteur.

Tous les auxiliaires de la pratique sont édifiés en commençant par la base : on mène des activités mettant en lumière les cinq principes de l'harmonie avec les autres (*yama*) et les cinq manières de prendre soin de son attitude (*niyama*) indispensables à la poursuite de la pratique.

Une fois ces règles pour vivre ensemble établies, elles soutiennent l'ensemble de la séance. On peut alors créer un espace heureux où le corps pourra se mouvoir sans entrave (*āsana*). Puis naturellement le souffle circule et s'allonge avec aisance (*prāṇāyāma*). Dès lors l'énergie circule librement dans tout le corps, les sens ne sont plus sollicités à l'extérieur et l'intériorisation (*pratyāhāra*) s'offre, soutenue par les quatre outils qui précèdent, ensemble. L'enfant est porté de façon parfaitement équilibrée au sommet de l'édifice vers l'harmonie (*saṃyama* : *dhāraṇā* - *dhyāna* - *saṃādhi*) en toute légèreté et dans la Joie.

Cursus 1 : Yoga Enfant (90h) :

remise du « Certificat de Formation de Yoga pour Enfants & Adolescents » certifié par la FIDHY°

Cursus 2 : Yoga Adulte (>1 080 heures / 4 années / 5 rencontres bimensuelles + 2 semaines) :

remise du « Diplôme d'Enseignant de Yoga & Toumo » certifié par la FIDHY°

°Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga



CONTACT

Formation adultes : Nādanjali - CATCO 56 rue de Dole - 25000 Besançon (France)

Formation Enfants et Adolescents : Pousse de Yogi – 47 Chemin des Cras Rougeot – 25 000 Besançon (France)

Responsable formation yoga enfant : Agnès BULTÉ

Diplômée Universitaire d'Éducation Yogique - Professeur des Écoles - Professeur de Yoga Enfant

Enseignante à l'Université Lille 2 : DU de Yoga « Diffuser le Yoga et l'adapter à tous »

Enseignante à la Faculté des sciences et du sport de Nancy : DU « Yoga Santé »

Instructrice MISA en massage à l'école

Tel. : 03.81.80.50.77

Port. : 06.83.35.06.03

Email : infos@pousse deyogi.com

Site internet : www.catco.eu ou www.pousse deyogi.com

Organisme de formation agréé par la DIRECCTE de Bourgogne-Franche-Comté sous le n° 27 25 03 06 425

