

Formation en 3 rencontres +- 90h

**Contenu de la Formation APY (Aventure Pousse de Yogi)
Yoga - Respiration Consciente - Présence Attentive
pour Enfants / Ados**

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.
Je suis responsable et je prends soin de
mes moussaillons !***



Thème	Enseignements théoriques	Expérimentations	Cheminement personnel
 Première rencontre : 4 jours ½			
Connaissances fondamentales - Philosophie du yoga	Texte de référence : le Yoga Sūtra de Patañjali » Enseigner le yoga par le jeu : Créer l'espace de la joie	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali <ul style="list-style-type: none"> - 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			
2 - Je prends soin de mon attitude Je me libère de ce qui m'encombre, m'empêche, me retient... — <i>Les amarres, l'ancre —</i> Je suis satisfait, je sais me contenter - Je fais des efforts - J'étudie, je me cultive — <i>Les cartes —</i> J'ai confiance — <i>Je prépare mon bateau pour le voyage de la vie —</i>			
NIYAMA De l'effort à l'attitude juste	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali <ul style="list-style-type: none"> - Etapes de l'attitude juste - Hygiène respiratoire (anatomie physiologie du système respiratoire / mouchage / pratique de <i>jala neti</i>) - Nettoyages corps & pensée (sankalpa, conscience schéma corporel) 	



Deuxième rencontre : 4 jours ½

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* —

<p>ASANA Du corps physique à la posture</p>	<p>-Asana : le troisième outil de la pratique - Signification, histoire et évolution de <i>āsana</i> Être fermement établi dans un espace heureux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des auxiliaires du Yoga de Patañjali - L'espace du corps au quotidien : l'attitude équilibrée et alignée - Enchaînements posturaux, séries et familles de postures - Création et utilisation de contes yoga - <i>kamishibai</i> - Étude et pratique des <i>āsana</i> (dynamiques/ statiques) - Morphologie et anatomie
<p>Création mise en place de postures</p>		

4 - Je guide l'énergie en moi

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

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

<p>PRANAYAMA De la respiration à la conscience de l'énergie en soi</p>	<p>- Prānāyāma : le quatrième outil de la pratique - La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique</p> <p>Avoir une idée du thème de sa séance afin de prévoir matériel pour création prochaine rencontre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation d'une pratique à thème inspirée des 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
<p>Elaboration du carnet de cheminement</p>		



Troisième rencontre : 4 jours ½

5 - Je tourne mes sens vers l'intérieur

Avec discernement je regarde, j'écoute, je ressens, je hume, je déguste... en moi.

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

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

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 vogue ; « JE » suis le Capitaine...
À chaque instant du voyage, de la vie —

<p>SAMYAMA De la pleine Attention au Calme intérieur</p>	<p>- Dhāranā, 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</p>	<p>-Techniques adaptées de pratique de l'Attention et de pleine conscience pour orienter et maintenir la vigilance, développer les capacités d'intuition et encourager le discernement - Création de séances à partir d'un support</p>
---	---	--

Créations de séance (par groupes)

Présentations de séances - Le yoga par le jeu dans la vie quotidienne
Remise certificats

<p>Journée thématique</p>	<p>Une journée sur le thème du Yoga chez Les Collégiens & Lycéens</p>
---------------------------	--