



UMA DEVI



Programme détaillé de l'action de formation :

Titre : *Enseignant de yoga pour enfants*

Nature de la formation : Acquisition ou développement des compétences

Objectifs pédagogiques :

Le but est de donner des outils pédagogiques et d'apprendre des techniques adaptées du Hatha yoga, du yoga Nidra et de la danse, afin d'enseigner aux enfants dans diverses structures.

À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

Connaitre et maîtriser les différentes techniques suivantes:

- Technique de relaxation (nidra)
- Technique de souffle (pranayama)
- Technique de posture (asana)
- Techniques de concentration (dharana)
- Technique d'expression corporelle (danse)
- Technique de danse primitive (danse)
- Technique de jeux pédago-ludiques (pédagogie)

Composer des séances qui intègrent les paramètres de progression technique et pédagogique pour les enfants.

Durée totale : 45 heures en présentiel, suivant l'une des 2 modalités existantes :

- soit sur une semaine de 6 jours consécutifs à 7,5 h/jour,
- soit sur une période de 9 mois, avec 9 samedis après-midi de 5 heures.

Détails du programme :

Module 1 : (6,5 heures)

Introduction :

- Présentation des différents élèves et évocation de leurs attentes
Présentation des paramètres pédagogiques du métier de professeur de Yoga pour enfants
Apports sur les premières techniques de relaxation corporelle : Les bases du Yoga Nidra
- Mises en pratique :
Prise de conscience détaillée du corps
Concentrations guidées
Techniques respiratoires d'allongement du souffle

Exercices à réaliser par binômes et entraînement à la mise en pratique pour les publics à venir

Module 2 : (6,5 heures)

Questions et réponses sur les thèmes du jour 1, Validation des acquis.

Présentation du schéma corporel avec :

- Techniques de mise en condition physique
- Exercices d'assouplissement articulaire
- Apprentissage des postures de base du Hatha Yoga (Asana)
- Les effets bénéfiques de ces techniques

Pédagogie : comment proposer les postures de Yoga de façon pédago-ludique

- Jeu de la pioche posture statique,
- Jeu de la pioche posture dynamique
- Les Archétypes des postures

Mises en pratique :

Apport de nouvelles techniques et liens entre postures et techniques de relaxation

Module 3 : (6,5 heures)

Questions et réponses sur les thèmes du jour 2, Validation des acquis.

Présentation des techniques de souffles du Hatha Yoga (Pranayama)

- Apprentissage de 9 techniques respiratoires, et leurs effets
- Exercices de mise en pratique de ces 9 respirations
- Savoir pourquoi et comment choisir entre ces différentes respirations

Pédagogie : L'importance d'amener l'enfant à trouver du plaisir dans les exercices qui lui sont proposés

- La respiration de la fleur
- Le souffle du bucheron
- le petit ballon dans le ventre...

Mises en pratique:

Apport de nouvelles techniques et liens entre les techniques de souffle et les postures

Module 4 : (6,5 heures)

Questions et réponses sur les thèmes du jour 3, Validation des acquis.

Présentation des techniques de danse primitive, et d'expression corporelle

- Apprentissage du mouvement spontané
- Alternance de moments dynamiques et immobiles, Prise de conscience des sensations sources de plaisir dans le corps
- Créer des passerelles entre danses et postures

Pédagogie : Structurer l'espace, les déplacements, le rapport aux autres, et créer de l'unité

- Le jeu des statues
- Le jeu des postures sur arrêt du son
- expérimenter la détente profonde

Mises en pratique:

Apport de nouvelles techniques et liens entre les techniques de danse et les postures

Module 5 : (6,5 heures)

Questions et réponses sur les thèmes du jour 4, Validation des acquis.

Approfondissement et découvertes de nouvelles techniques de postures (Asana)

- Apprentissage des postures d'équilibre et des postures demandant plus d'endurance
- Mises en pratique multiples

Pédagogie : Comment amener l'enfant par le biais de la créativité à tenir les postures

- Jeu : Raconter une histoire avec des postures
- Jeu en binômes : dessiner la posture, modeler la posture, inventer la posture

Mises en pratique:

Apport de nouvelles techniques et liens entre la mise en scène et les postures

Module 6 : (6,5 heures)

Questions et réponses sur les thèmes du jour 5, Validation des acquis.

Apprentissage des concentrations (Dharana)

- Concentrations sur le corps
- Concentration sur des objets
- Concentration sur Yantra

Mises en pratique avec supports

- Créer, inventer des Mandalas
- Avec le corps, en statique et dynamique (postures)
- Avec des objets divers (peinture, matériaux...)

Pédagogie: L'importance de la concentration la présence à soi dans l'action

Mises en pratique:

Apport de nouvelles techniques et liens entre les postures le souffle et la concentration

Module 7 : (6,5 heures)

Questions et réponses sur les thèmes du jour 6, Validation des acquis.

Apprentissage des techniques vocales

-Mises en pratique multiples :

- La ronde des bourdons
- Le Yoga du son
- Les mantras

Pédagogie: L'importance de la voix, la vibration et l'expression orale

- Élaboration et déroulement d'un cours
- Apprendre à construire son cours :
 - L'introduction, le temps fort, la finalité, insuffler la créativité

Validation finale de la formation et réponses aux dernières questions

oooooooooooooooooooooooooooo

Public concerné : Enseignants de maternelle, primaire et secondaire. Professeurs de yoga, de danse, d'éducation physique. Formateurs, éducateurs, animateurs, professeurs. Professionnels des champs médicaux- social et périscolaire. Psychothérapeutes, pédopsychiatres, pédiatre. Accessible également aux personnes motivées souhaitant découvrir et partager le yoga avec les enfants.

Niveau de connaissances pré requis : Que les personnes aient déjà une pratique corporelle, et une pratique d'animation pour enfants.

Durée, dates: 45 heures, (dispensées sur 6 consécutifs, ou sur 9 mois), Formation en présentiel,
Consulter le calendrier sur le site : <https://www.yoga-enfant-formation.com/dates-et-tarifs/>

Délais d'accès aux sessions et modalités d'accès : 5 sessions proposées par année, 3 sur une semaine complète, et 2 échelonnées sur l'année. Accès à la formation après entretien téléphonique.

Accessibilité aux publics en situation de handicap : Nous contacter pour des questions particulières

Spécificités dans la réalisation de la formation :

Il s'agit d'une formation présentielle qui permet à la formatrice de donner une attention particulière à chaque stagiaire, et répondre à toutes les questions des personnes présentes. De plus la pratique est de belle qualité car l'enseignante compte 30 années d'expérience dans le domaine.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Moyens matériels :

Lieux : Studio du REGARD du CYGNE, 210 rue de Belleville, 75020 PARIS

OU Ecole Nadanta, 330 Avenue des Siffleuses, 13 090 Aix en Provence

Les stagiaires sont reçus dans un local tout équipé pour les activités de Yoga. (Tapis, coussins, couvertures...), et espace repas/Kitchenette et frigo sur place.

Moyens pédagogiques :

Le programme est composé de façon à suivre une progression pédagogique, et une pratique des différentes techniques qui permet l'approfondissement au cours de la semaine.

Fourniture de supports pédagogiques sous forme de fascicules papier.

L'encadrement de la formation est réalisé par Kat (Catherine) ERATOSTENE

Sanction de la formation : Attestation de suivi de formation délivrée en fin de formation

.....

Références, résultats, points forts de la formation :

UMA DEVI est une structure

unipersonnelle dirigée par Kat Eratostene.

******Kat Eratostene travaille comme formatrice et enseignante depuis 1993 dans le domaine de la Danse, du Yoga, de l'Art Thérapie auprès de divers publics.

******J'ai ainsi formé 900 apprenants, et je suis passionnée par le fait de voir les personnes grandir en savoirs, savoirs faire, et savoir être, quand je les accompagne.

Je développe des formations qui permettent des mises en application rapides, et les stagiaires me disent que je les forme « avec écoute, empathie, bienveillance, créativité et de façon ludique ». La formation permet généralement aux élèves de vivre un moment de reconnexion à soi en lien avec ses vrais besoins et projets.

******Je privilégie depuis toujours la relation humaine en me rendant disponible pour mes clients.

De ce fait, plus de 95 % d'entre eux suivent leur session jusqu'au bout, et le taux de satisfaction totale exprimé en fin de formation est de 95 %. La grande majorité des personnes qui sont venues suivre mes formations avec un projet de création d'activité ont finalisé la mise en forme de leur rêve (environ 80%).

.....