



YOGA ENFANT

DURÉE
14 heures

FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit" spécialisés en Yoga
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Développez toutes les adaptations à la pratique du yoga destinées à l'enfant de 6 à 12 ans.

PRE REQUIS

Avoir validé le module yoga fondamental - niveau 1

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mettre en avant toute la spécificité de ce public : les différents aspects psychologiques et physiques spécifiques à ces âges
- Développer les différents outils techniques et pédagogiques à destination de l'enfant.
- Élaborer un cours de yoga adapté à l'enfant.
- Être autonome dans la transmission du yoga pour l'enfant de l'initiation à la progression dans la pratique.

PROGRAMME

- Technique d'éveil corporel et d'auto-massage.
- Groupe de postures et de techniques respiratoires adaptées pour l'enfant.
- Salutation au soleil et à la lune adaptée à l'enfant. •
- Techniques de relaxation pour l'enfant avec initiation au Yoga NIDRA.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.



YOGA ENFANT

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite d'un contrôle pratique continu et d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU18538688 - BE0823263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg
sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie