



# YOGA ENFANTS & ADOS



## Pré-requis :

- Professeur.e de yoga certifié.e ou en cours de formation



Aix-en-Pce  
ou Marseille



Formation  
en présentiel

6 heures de suivi  
individuel inclus

## LA FORMATRICE



Marion MOINET est professeure de yoga, éducatrice sportive, thérapeute et formatrice depuis une dizaine d'années. Marion est diplômée de la Fédération Française de Yoga Intégral, certifiée de la méthode APOR de GASQUET. Elle vous accompagnera pas à pas vers votre projet d'enseignement.



## OBJECTIFS

- Acquérir des outils et techniques qui permettent d'accompagner efficacement les enfants et les adolescents vers plus de bien-être au quotidien en mobilisant l'art du yoga.
- Offrir un cadre sécurisé, bienveillant et ludique aux participant.e.s.
- Appréhender les clés de compréhension des étapes de l'enfance, de l'adolescence et des chemins d'apprentissage
- Proposer des séances de yoga adaptées aux attentes et aux besoins des enfants et des adolescents



## PROGRAMME

- Bienfaits du yoga pour enfants et adolescents
- Les huit piliers de Patanjali présentés aux enfants
- Connaissance des publics enfants et adolescents (de 0 à 15 ans)
- Installer un rituel
- Jeux – Voix, du je, de la voie
- Histoires, comptines, détente
- Respirations
- Les familles de postures
- Relaxation
- Posture du professeur
- Les lieux de pratiques



## CALENDRIER



10 stagiaires max.

### 3 sessions

- 15 & 16 février 2025
- 05 & 06 avril 2025
- 03 & 04 juillet 2025



20 h



700 €

Règlement en plusieurs fois possible



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS



OYA Expérience

06 23 59 64 07

[contact@oya-experience.fr](mailto:contact@oya-experience.fr)

[www.oya-experience.fr](http://www.oya-experience.fr)

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013