

Formation Yoga à l'école pour les enfants de 7 à 12 ans (cycles 2&3) par Claire Verliac



Qui suis-je en quelques mots?

Professeur des écoles en France et à l'étranger (Suisse, Guatemala, Russie...), j'ai, depuis toujours, été sensible à la pédagogie bienveillante, à la communication non violente dans les établissements scolaires.

Étant passionnée de yoga et le pratiquant depuis plus de 15 ans avec divers professeurs au cours de mes nombreux lieux de vie, c'est tout naturellement que j'ai voulu le faire entrer dans les écoles.

Cette aventure a commencé à Genève dans des écoles internationales très favorables aux innovations pédagogiques. Je me suis formée sur une année entière au yoga des enfants avec une professeur fabuleuse, Christine Mc Ardle.

De retour en France, j'ai poursuivi mes séances de yoga en écoles, de la maternelle à la fin de l'élémentaire, avec des résultats incroyables sur les enfants. J'ai, en parallèle, poursuivi mes formations et mon exploration du monde du yoga des enfants avec Rainbow kids yoga, Mélanie Caouette etc.

Étant également maman de deux petits yogis, je me suis formée au yoga postnatal et au yoga bébé. J'accompagne maintenant également les mamans et les tout-petits dans l'exploration de leur corps et de leur bien-être.

Je suis également formée en professorat 500h de viniyoga, un yoga pour adultes, adapté à chacun, selon la lignée de Krishnamacharya et Desikachar, et transmise par Martyn Neal.

J'ai par ailleurs, poursuivi mon travail d'enseignante et obtenu mon concours de professeur spécialisée (CAPPEI) en juin 2022 et présentant le yoga comme un moyen incroyable d'aider les enfants à besoins particuliers à entrer dans les apprentissages.

C'est de toutes ces petites pousses, parsemées deci delà qu'est né: Graines de Yogis. Des ateliers de Yoga pour bébés, enfants de tous âges, et adultes dans des structures collectives ou en individuel sur Narbonne et ses alentours.





Yoga à l'école pour les enfants de 7 à 12 ans (Cycles 2 & 3)

Le yoga pour les enfants de 7 à 12 ans, qu'est-ce que c'est?

Si le yoga des plus grands reste tout aussi amusant que celui des plus petits, il va également aider les enfants à **se sentir à l'aise avec leur corps, à améliorer leur confiance en eux, à développer leur empathie.**

Il leur apporte un véritable **dépassement de soi** et leur ouvre de nombreuses potentialités.

Les postures et leur pratique sont **de plus en plus complexes.**

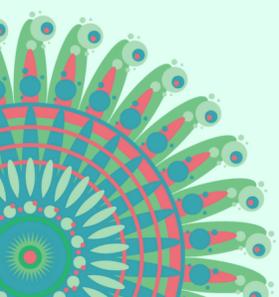
La compréhension de la respiration, du souffle et de leurs bienfaits sur le corps et le mental, ou encore l'apaisement retrouvé grâce à la méditation guidée ou libre, aident l'enfant, suivant son âge, à **se découvrir et à prendre conscience de ses qualités et de ses capacités.**

De multiples activités sont possibles pour accompagner les jeunes yogis dans le respect de l'autre, pour **apprendre à deux et à coopérer** (circuit training, acroyoga et postures à plusieurs, relaxation guidée par l'autre etc.)

L'enfant de 7 ans ou plus, pratique le yoga pour lui seul et non pour « faire plaisir » à l'adulte ou pour faire comme les autres.

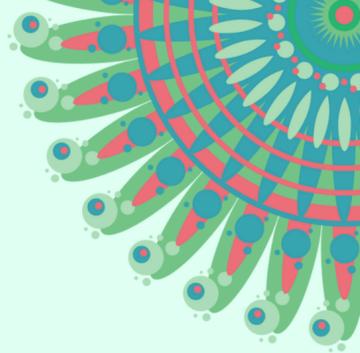
Le yoga est avant tout **une aventure personnelle qu'on choisit de partager ou non** ; elle ne peut pas avoir un but défini ou un objectif de fin d'année.

C'est ce qui rend cette activité si plaisante et si apaisante pour les enfants.



Contenu de la formation

Yoga à l'école pour les enfants de 7 à 12 ans (cycles 2&3)



Tout d'abord, je vous propose **un temps d'échanges** pour voir **quelles problématiques** vous souhaitez aborder dans votre (vos) classe(s).

Nous parlerons ainsi, de l'aspect matériel, des contraintes de place et de temps, du nombre d'élèves, de la durée de la séance, du rôle du professeur pour les enfants de cycles 2 et 3.

Je vous présenterai **le yoga pour enfants et la place qu'il peut prendre à l'école**, notamment au sein de l'Éducation Nationale en rapport avec les programmes officiels.

Puis, nous aborderons la construction d'une séance de yoga en 4 axes:

- Nous verrons comment **éveiller le corps et se préparer à aborder la séance**. Il s'agira de **développer sa conscience corporelle** en prenant en compte le climat de classe.
- Puis nous aborderons **les activités de respiration** et de **prise de conscience du souffle**.
- Je vous présenterai ensuite les différentes postures et jeux de yoga qu'il est possible d'enseigner aux enfants de 7 à 12 ans.

Nous aborderons le yoga sur chaise, le yoga du visage et des yeux, ainsi que l'acroyoga et le yoga à 2 ou en groupes, également.

- Puis, des exercices simples de retour à la concentration à faire en classe seront proposés. Nous finirons par les activités de relaxation et nous verrons comment aborder la méditation guidée.

Puis nous terminerons par de **multiples conseils et outils supplémentaires pour approfondir vos séances en classe**.

Enfin, nous aurons **un temps d'échanges** où vous pourrez me poser toutes vos questions.

Vous aurez ensuite accès à **un groupe privé** où vous retrouverez tout le matériel et les outils évoqués.

Il vous sera également possible d'échanger avec d'autres enseignants et avec moi, sans souci.

Je propose également un **suivi personnalisé** ensuite pour vous guider dans vos premières séances.

Le prix de la formation pour les 4h et le suivi ensuite est de 180 euros payable par PayPal ou virement.