

# Formation Baby Yoga

## 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.

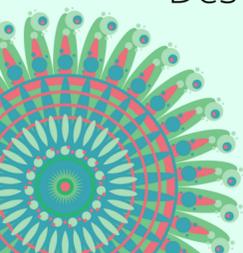
De retour en France, j'ai poursuivi mes séances de yoga en écoles, de la maternelle à la fin de l'élémentaire, avec des résultats incroyables sur les enfants. J'ai, en parallèle, poursuivi mes formations et mon exploration du monde du yoga des enfants avec Rainbow kids yoga, Mélanie Caouette etc.

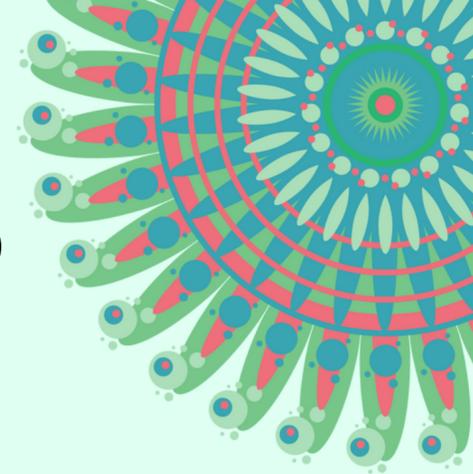
Étant également maman de deux petits yogis, je me suis formée au yoga postnatal et au yoga bébé. J'accompagne maintenant également les mamans et les tout-petits dans l'exploration de leur corps et de leur bien-être.

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.





## Formation de Baby Yoga (de 3 mois jusqu'à l'acquisition de la marche)

### Pourquoi proposer du baby yoga?

Le baby yoga est une **activité ludique** qui crée, et renforce le **lien d'attachement** entre maman/papa et bébé.

En pratiquant une activité commune qui donne du plaisir aux deux, **la relation** entre le parent et le bébé devient **plus solide, plus stable, et plus rassurante pour l'enfant.**

Elle participe à son éveil **sensoriel et psychomoteur.**

Cette activité commune lui donne aussi l'occasion de **découvrir son corps** de façon plaisante, dans une dynamique d'interaction.

Pour le tout-petit enfant, le yoga permet également de **construire son identité** en prenant conscience de son corps et en éveillant ses sens.

Ce moment de douceur lui permet de **se connecter à ses parents** afin de se sentir rassuré et écouté.

Très bénéfique pour apaiser les tensions, les peurs et les pleurs..., le yoga est **adapté à chaque bébé** en fonction de ses propres besoins.

De plus, comme le baby yoga se pratique en groupe, il permet aussi au jeune enfant de **créer ses premiers liens sociaux.**

### Contenu de formation :

Nous aborderons ensemble, en détail, **chaque posture de baby yoga** et vous serez invité(e) à **reproduire les mouvements** avec moi sur votre poupon.

Nous découvrirons quels sont **les supports et outils possibles pour aborder la respiration** à travers le parent ou l'adulte accompagnateur.

Je vous présenterai également tous les supports permettant de **développer les 5 sens de bébé.**

Nous verrons **comment préparer bébé à l'apaisement, à la relaxation et à la détente.**

Enfin, une partie importante sera consacrée au **yoga postnatal pour la mère.**

Nous verrons quelles précautions prendre pour la jeune maman en tant qu'intervenant en baby yoga. Je vous présenterai différentes postures adaptées au corps post accouchement.

A l'issue de cette formation, faite en **individuel**, vous recevrez **une attestation de formation.**

Un **suivi** sera assuré par la suite pour vous permettre de démarrer vos ateliers en toute sérénité.

**Le replay de la formation** ainsi qu'une vidéo récapitulative de toutes les postures vues vous seront également envoyés et pourront être téléchargés.

Le prix de la formation de **4h est de 200 euros** payables par RIB ou par Paypal.

