

Formation Yoga à l'école

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.

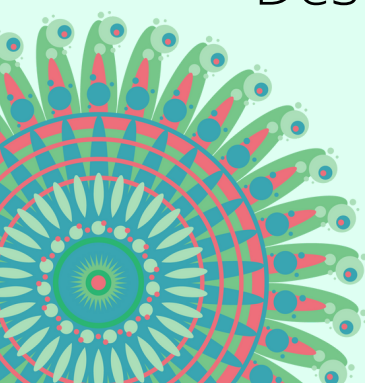
De retour en France, j'ai poursuivi mes séances de yoga en écoles, de la maternelle à la fin de l'élémentaire, avec des résultats incroyables sur les enfants. J'ai, en parallèle, poursuivi mes formations et mon exploration du monde du yoga des enfants avec Rainbow kids yoga, Mélanie Caouette etc.

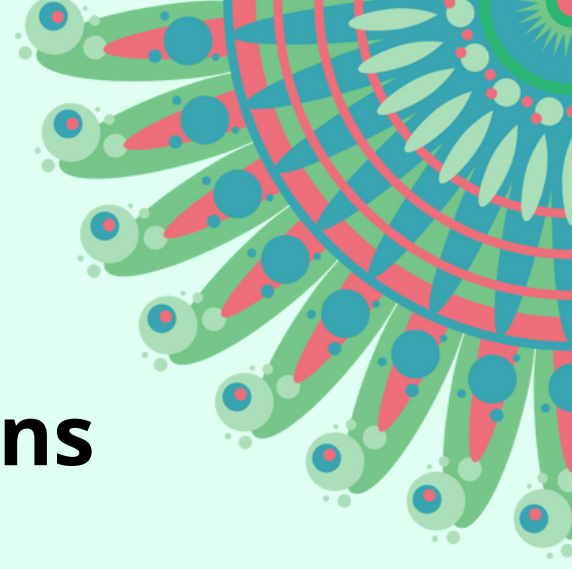
Étant également maman de deux petits yogis, je me suis formée au yoga postnatal et au yoga bébé. J'accompagne maintenant également les mamans et les tout-petits dans l'exploration de leur corps et de leur bien-être.

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 3 à 6 ans (Cycle 1)

Le yoga pour les enfants de 3 à 6 ans, qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'un **yoga du jeu, du rire et de la découverte**. Les enfants sont les acteurs d'un univers magique dans lequel ils sont emmenés par le biais d'histoires fantastiques.

Le **pranayama** (respiration), les premières **asanas** (postures) et la **relaxation** sont ainsi amenés de manière très ludique.

De **nombreux supports** sont utilisés et adaptés aux plus petits (balle magique, cartes, foulards, livres...).

C'est un **moment de partages et d'échanges** pour l'enfant qui se retrouve seul, sans ses parents, avec d'autres petits yogis.

L'enfant apprend à **mieux se connaître**, à découvrir ses possibilités, ses envies et ses besoins au niveau corporel.

Il se familiarise avec **la respiration et le souffle**.

Il découvre des valeurs comme l'entraide, la coopération, le respect de soi et des autres, la patience...

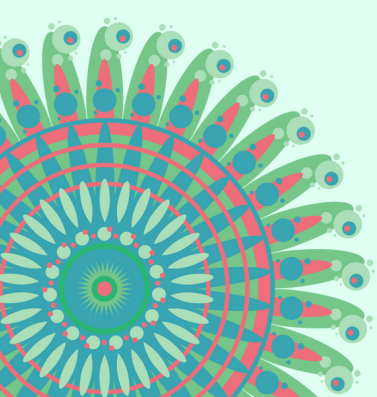
Il pratique le yoga **pour lui seul** et non pour « faire plaisir » à l'adulte ou pour faire comme les copains.

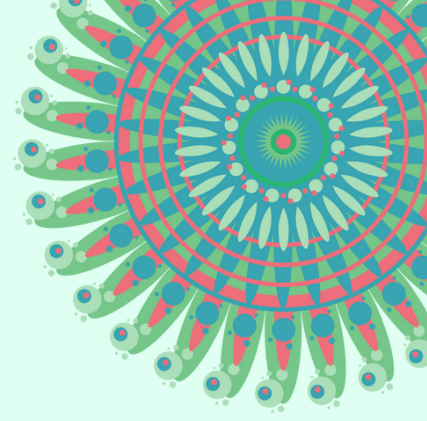
Il n'y a pas de spectacle ou de production artistique de fin d'année car le yoga est avant tout une aventure personnelle qu'on choisit de partager ou non ; elle ne peut pas avoir un but défini ou un objectif de fin d'année.

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

A cet âge-là, le yoga peut être pratiqué avec papa et maman, seul ou en petit groupe dans les collectivités.

Tout est possible, cela dépend des envies de chacun !





Contenu de la formation

Yoga à l'école pour les enfants de 3 à 6 ans (cycle 1)

Tout d'abord, je vous propose **un temps d'échanges** pour vous présenter et 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, des programmes à respecter, du nombre d'élèves, de la durée de la séance, du projet pédagogique etc.

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.
 - Nous aborderons les **activités de respiration** et de prise de conscience du souffle.
- Je vous présenterai **les différentes postures** qu'il est possible d'enseigner aux enfants de 3 à 6 ans, comment les proposer de manière très ludique et grâce à quels supports.
- Nous finirons par **les activités de relaxation et comment aborder la méditation guidée**

Ensuite je vous propose de voir **comment mettre en place une histoire imaginaire avec des enfants de 3 à 6 ans**, et avec quels outils, suivant un thème choisi (mer, camping, pôle nord, la forêt, Halloween, Noël etc.). Une séance guidée, clef en main, vous sera envoyée.

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 dont nous aurons parlé. Il vous sera possible d'échanger avec d'autres personnes formées et avec moi, sans souci.

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

Une attestation de formation vous sera remise après la formation.

Le prix de la formation pour les 4h et le suivi individuel ensuite sont de **180 euros** payables par PayPal ou virement.

