

Formation Yoga et Petite Enfance

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.

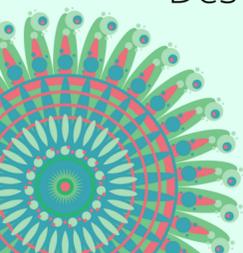
De retour en France, j'ai poursuivi mes séances de yoga en écoles, de la maternelle à la fin de l'élémentaire, avec des résultats incroyables sur les enfants. J'ai, en parallèle, poursuivi mes formations et mon exploration du monde du yoga des enfants avec Rainbow kids yoga, Mélanie Caouette etc.

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.

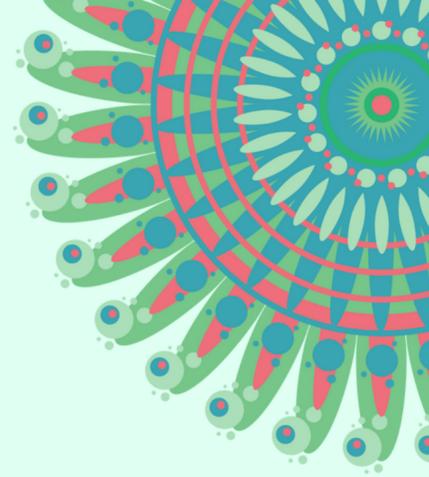
J'ai par ailleurs, poursuivi mon travail d'enseignante et obtenu mon concours de professeur spécialisée (CAPPEI) en juin 2022 et présentant le yoga comme un moyen incroyable d'aider les enfants à besoins particuliers à entrer dans les apprentissages.

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.





Contenu de la formation Yoga et Petite Enfance:



Première matinée de formation : 4h

Tout d'abord, je vous propose **un temps d'échanges** pour vous présenter et voir quelles problématiques vous souhaitez aborder dans votre structure.

Nous parlerons ainsi, de l'aspect matériel, des contraintes de place et de temps, du nombre d'enfants, de la durée de la séance, du projet pédagogique etc.

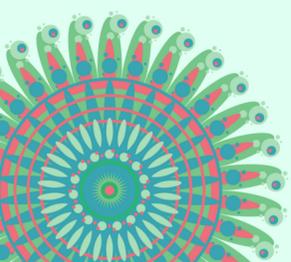
Je vous présenterai ensuite **le yoga pour enfants** et la place qu'il peut prendre dans les structures de la petite enfance.

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 ensuite **les différentes postures** qu'il est possible d'enseigner aux enfants de 18 mois à 3 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**.

Tout au long de la matinée, je vous offrirai **des temps de yoga pour adultes**: postures, respiration, relaxation pour vous permettre d'avoir des clefs pour mieux gérer vos émotions, votre fatigue etc.

Il s'agira trouver les outils pour prendre soin de soi pour mieux s'occuper des autres.





Deuxième matinée de formation : 3h

Je vous propose de voir **comment mettre en place des histoires imaginaires**, et avec quels outils, suivant un thème choisi (mer, camping, pôle nord, la forêt, Halloween, Noël etc.).

Vous apprendrez à **élaborer des séances de yoga** à partir d'un support en suivant les 4 étapes présentées précédemment.

Pour finir, une séance guidée, clef en main, vous sera présentée (plusieurs thèmes au choix)

Puis, vous pourrez expérimenter plusieurs ateliers :

- yoga du visage et des yeux
- yeux des mains et des pieds
- jeux d'équilibre corporel
- musiques, chants et sons

Nous terminerons par de **multiples conseils et outils supplémentaires** pour approfondir vos séances dans vos structures.

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

A l'issue de la formation vous aurez accès à un **groupe privé** où vous retrouverez tout le matériel et les outils dont nous aurons parlés. Il vous sera possible d'échanger avec d'autres personnes formées et avec moi.

Une **attestation de formation** vous sera remise après la formation.

Le prix de la formation pour les **7h** est de **250 euros**.

La formation aura lieu sur **deux** matinées.

Au plaisir de vous retrouver pour découvrir la magie du yoga des tout-petits!

