

FORMATION

**YOGA MÉDITATION ÉDUCATION
POUR LES ENFANTS DE 3 À 14 ANS**

PROFESSEUR : MARIE-FRANCE GAGNON

INFO@MARIEFRANCEGAGNON.CA

514-817-8515



Public concerné : Professeurs de yoga

Description :

Cette formation permet aux participant.e.s de :

- Acquérir une connaissance approfondie de l'enfant : croissance, psychologie, capacités et limites.
- Développer la capacité à adapter les techniques de Yoga et de méditation en fonction de l'âge des enfants et du contexte.
- S'approprier un répertoire d'exercices spécifiques aux enfants
- Concevoir des séances ludiques et créatives
- Adapter leur attitude pour cet enseignement

Contenu :

Objectifs du Yoga et de la méditation pour les enfants : généraux et particuliers :

- Développement physique et psychologique de l'enfant
- Approche du Yoga et de la méditation adaptés de la petite enfance à l'adolescence.
- Pédagogie et pratique des postures, respirations et jeux
- Répertoire des pratiques sur tapis et en classe
- Rôle et attitude du professeur de yoga pour les enfants
- Yoga, méditation et apprentissages
- Adaptation des séances aux différents milieux éducatifs
- La gestion d'un groupe par la création d'un espace de calme et de confiance
- Les différentes opportunités professionnelles et pratiques et pratiques dans le domaine

Méthode :

Cette formation est essentiellement basée sur la pratique, une pratique éclairée par les explications relatives à la Tradition ancestrale du Yoga.

**Certification de 40h, débutant par un week-end intensif au Couvent Val-Morin,
suivi de trois journées de formation de 5 heures chacune.**

Formation certifiée par la Fédération Francophone de Yoga

Inscription à info@mariefrancegagnon.ca