

PROGRAMME DE FORMATION

# ATELIER YOGA AUPRÈS DU JEUNE ENFANT, DE L'ACQUISITION DE LA MARCHÉ À 3 ANS



DURÉE DE  
FORMATION

**2 jours**  
(14 heures)



DATE  
& HORAIRES

**03/03 &  
24/03 2025**  
9h-12h30 / 13h30-17h



PUBLIC CONCERNÉ  
& PRÉ-REQUIS

// Tout professionnel travaillant dans  
la petite enfance

// Être volontaire pour participer à la  
formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir le yoga comme outil de relaxation, de découverte du corps et de concentration pour les enfants de l'acquisition de la marche à 3 ans
- Donner des outils ludiques
- Adopter la bonne attitude et mettre en œuvre les conditions favorables à la pratique
- Expérimenter la pratique du yoga
- Être en capacité de créer sa propre séance de yoga adaptée à l'âge des participants
- Construire une séance autour d'une thématique, l'expérimenter, partager son expérience et analyser sa pratique

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Organiser les aspects matériels et pédagogiques d'une séance de yoga
- Ajuster sa posture d'animateur
- Construire une séance de yoga en lien avec une thématique
- Mettre en œuvre et gérer une séance de yoga dans sa totalité
- Partager son expérience et analyser la pratique

## CONTENU

### JOUR 1 : OUTILS DE CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE DE YOGA POUR ENFANTS, DE LA MARCHÉ À 3 ANS

- Introduction au yoga : généralités, aspects du yoga pour les jeunes enfants, ses bienfaits, pratique du yoga
- Notion sur le développement psychomoteur de l'enfant et ses modes d'apprentissage
- La posture de l'animateur, l'aménagement de l'environnement, la préparation

### JOUR 2 : ÉLABORATION ET PRATIQUE D'UNE SÉANCE DE YOGA POUR ENFANTS, DE LA MARCHÉ À 3 ANS

- Construction d'une séance adaptée à l'âge des participants : outils pédagogiques, exemples de pratiques, expérimentation sur le tapis

## CONTEXTE

À travers les différents aspects du yoga, cette discipline ancestrale venant de l'Inde, les enfants vont apprendre à se relaxer, découvrir leur corps et ses possibilités, canaliser leur attention et leur énergie.

## FINALITÉ

Être capable d'animer une séance de yoga dans une structure petite enfance, en prenant en compte les capacités et les besoins du jeune enfant.

## CONTRÔLE DE L'ASSIDUITÉ

Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation.





## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### → MÉTHODES & SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Méthodes ludiques pour découvrir la pratique du yoga auprès des enfants
- Mises en situation, pratique physique
- Pédagogie interactive
- Réflexion collective sur le retour d'expérience des participants et leurs difficultés
- Analyse de la pratique
- Livret de formation transmis

### → MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur
- Plateau pédagogique technique avec tapis de sol, mises en situation
- Matériel pédagogique : diaporama, musiques, livres, cartes



### INTERVENANTE

#### Sabine CAMPOS

Auxiliaire de puériculture DE ayant exercée pendant 35 ans en crèche, maternité, pédiatrie.

Enseignante de yoga certifiée EFYL, depuis 12 ans.

Yogathérapeute certifiée.

Naturopathe diplômée.

Cette formation est **réalisable en intra-entreprise.**

**LIEU :** 119 rue Boileau, 69006 Lyon

**COÛT :** 350 €

Organisme non soumis à la TVA

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS & DE LA SATISFACTION

### PENDANT LA FORMATION

Évaluation des acquis sous forme de QCM (pré et post session)

Travail en intersession : une séquence à préparer

Questionnaire d'évaluation à remplir par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table

### À L'ISSUE DE LA FORMATION

Questionnaire d'évaluation envoyé un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires

### BILAN ET COMPTES RENDUS

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation

### ACCESSIBILITÉ H+

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT :  
Florence Petit / [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)  
Livret d'accueil sur [carrel.fr](http://carrel.fr)

### DÉLAIS D'ACCÈS

Sous 48h avant l'ouverture effective de la formation.

Il est conseillé de venir avec une tenue vestimentaire décontractée

# CARREL

La confiance, ça s'apprend !

Renseignements et Inscriptions  
04 78 72 16 65  
[cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr)