



# MATAYOGA

## Le yoga de la famille

### POURQUOI SE FORMER AU YOGA POUR ENFANTS ?

Se former au yoga pour enfants, c'est bien plus qu'apprendre des postures. C'est offrir aux plus jeunes un espace pour grandir, s'apaiser, s'exprimer... et c'est aussi s'offrir de nouveaux outils pour accompagner leur développement avec douceur.

Voici ce que cette pratique peut apporter :

#### Un soutien pour leur développement physique

Le yoga aide les enfants à bouger, à renforcer leur corps, à gagner en souplesse et en coordination. Une belle manière de contrer la sédentarité et de les accompagner dans une croissance harmonieuse.

#### Un apaisement face au stress et aux émotions

Dans un quotidien parfois chargé, les enfants aussi ont besoin de souffler. Grâce à la respiration, à la relaxation ou à de petits rituels, ils apprennent à se calmer, à identifier ce qu'ils ressentent et à retrouver leur équilibre intérieur.

#### Une meilleure conscience de soi

Le yoga les accompagne dans la découverte de leurs émotions, leur permet de les accueillir sans jugement et de développer une relation plus douce à eux-mêmes.

#### Une concentration renforcée

Les exercices d'attention, de respiration ou de mini-méditation les aident à se recentrer, à apprendre plus sereinement et à développer leur capacité à rester présents.

### Un espace pour la créativité

Le yoga pour enfants est un terrain de jeu ! On y raconte des histoires, on bouge, on imagine, on crée. Cette liberté nourrit l'imagination, la confiance et l'expression personnelle.

### Des interactions positives

Les séances encouragent la coopération, le respect et l'entraide. De beaux moments pour apprendre à vivre ensemble autrement.

### Une pratique joyeuse et bienveillante

Le yoga que je propose est ludique, doux et adapté. Il permet aux enfants d'être pleinement eux-mêmes... tout en se relaxant et en s'amusant.

### L'adoption de bonnes habitudes de vie

En découvrant le yoga tôt, les enfants développent un lien sain avec leur corps, une meilleure hygiène de vie et des habitudes qui les suivront longtemps.

### Une pratique à partager en famille

Apprendre à guider les enfants, c'est aussi l'occasion de créer de jolis moments complices à la maison. Une belle manière de renforcer les liens familiaux.

### Une ouverture professionnelle

Pour les enseignants, animateurs ou professeurs de yoga, cette formation enrichit votre palette d'outils et répond à une demande croissante des familles en quête d'activités holistiques.

---

En résumé : se former au yoga pour enfants, c'est contribuer à leur bien-être global tout en développant vos propres compétences. Une manière douce et inspirante d'introduire plus de conscience, de mouvement et de joie dans la vie des enfants... dès le plus jeune âge.

---

## LE PROGRAMME

- Développement du corps et du cerveau de l'enfant
  - Compréhension des différents styles d'apprentissage de l'enfant
  - Yoga philosophie
  - Les chakras
  - Yoga stories
  - Les jeux, les accessoires et les activités de pleine conscience
  - Stratégies pour une gestion bienveillante et ludique des difficultés de comportement pendant les séances
- 
- Yoga pour les 3-5 ans :
    - Théorie
    - Pratique
    - Idées d'activités
    - Idées de thèmes
    - Pranayamas
    - Méditation
    - Chanson/mantra
- 
- Yoga pour les 6-10 ans :
    - Théorie
    - Pratique
    - Idées d'activités
    - Idées de thèmes
    - Pranayamas
    - Méditation
    - Chanson/mantra
- 
- Partner yoga – théorie et pratique
  - Les différentes techniques pour séquencer son cours – créativité et gestion du temps, des âges et des imprévus
  - Création de séquences courtes et longues
  - Familiarisation à la posture de formateur devant la classe à tour de rôle
  - Débrief

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A la fin de cette formation, vous serez capable de séquencer des séances adaptées à l'âge et aux besoins des enfants.

Vous disposerez de capacités clefs, pour vous permettre de transmettre au plus grand nombre et vous serez apte à :

**Vous adapter à la spécificité des âges et des besoins :** Comprendre les différentes approches d'enseignement en fonction de l'âge et des besoins propres à chaque enfant.

**Insuffler un bien-être mental et émotionnel :** Aider les enfants à développer des outils pour gérer leurs émotions et leur offrir un espace sûr pour s'exprimer.

**Véhiculer des valeurs positives :** Savoir inculquer à votre public des valeurs telles que la bienveillance, la gratitude et le respect de soi et des autres.

**Développer la coordination et Promouvoir la flexibilité :** Utiliser des mouvements et des postures qui améliorent la coordination motrice des enfants et faire acquérir de la souplesse.

**Sociabiliser votre public :** Favoriser l'interaction par le jeu en groupe et la collaboration à travers des activités à plusieurs.

**Introduire la philosophie du yoga :** Adapter les concepts de base du yoga, tels que l'unité du corps et de l'esprit, afin de les rendre accessibles aux enfants.

**Développer la conscience corporelle :** Aider les enfants à prendre conscience de leur corps, de leurs mouvements et sensations.

**Renforcer la force physique :** Utiliser des postures et exercices qui musclent les enfants tout en les amusant, en sensibilisant sur les traumatismes à éviter.

**Améliorer l'équilibre :** Donner aux enfants les outils pour trouver et maintenir leur équilibre, aussi bien physique que mental.

**Favoriser la relaxation :** Introduire des techniques de respiration et de relaxation pour aider les enfants à gérer le stress, l'anxiété et le sommeil.

**Encourager la créativité :** Stimuler l'imagination des enfants par des jeux et activités ludiques. Utiliser les contes et histoires pour transmettre les outils du yoga.

**Favoriser la communication :** Encourager les enfants à partager leurs expériences et leurs sentiments, ce qui peut renforcer leurs compétences en communication.

Pour plus d'informations ou des questions, je reste à votre disposition : [contact@matayoga.fr](mailto:contact@matayoga.fr)