



## *Formation « Yoga pour enfants »*

### Formation pour enseigner le Yoga aux enfants (inclus Yoga Nidra)

Comment transmettre l'art du Yoga aux enfants d'une manière ludique. Cette formation s'adresse aux professeurs de Yoga, ou ceux qui se forment au Yoga et surtout pour tous ceux qui travaillent avec les enfants.

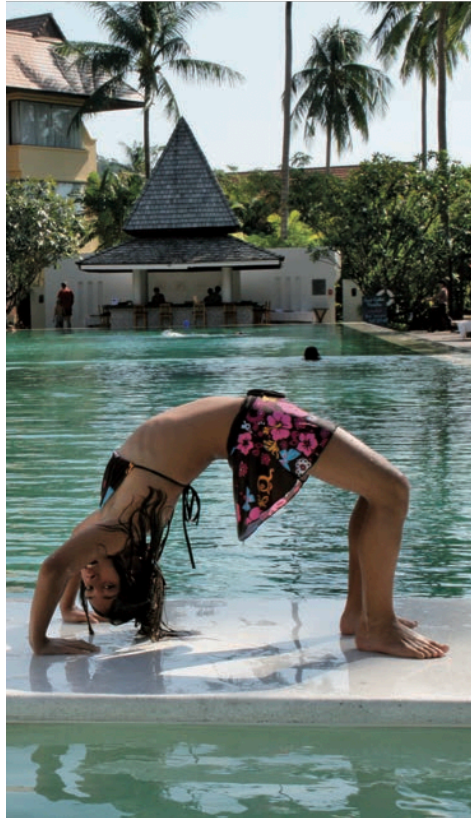
Le Yoga favorise le tonus musculaire, la flexibilité et l'équilibre, mais aussi la concentration et le calme, ce qui est une approche globale positive pour beaucoup d'enfants. Le Yoga permet aux enfants, de garder une excellente forme physique mais aussi d'acquérir une maîtrise et un calme qui les aideront à se concentrer, à gérer le stress et les tensions.

**Les enfants ont besoin de moments de bien-être, de relaxation et surtout de fantaisie spontanée !**

Le Yoga permet également aux enfants, déjà doté d'une souplesse naturelle, de garder une excellente forme physique. Naturellement actifs et parfois agités, ils ont toutefois besoin d'apprendre la valeur de progrès lents et attentifs, à ne pas se surmener et à limiter la compétition aux occasions de la vie qui l'exigent vraiment. Mais les enfants apprennent également au travers du Yoga à mieux comprendre et accepter leur corps.

**Commencer le Yoga jeune, donne aux enfants un bon départ dans la vie !**

Pas facile de rester des journées entières assis sur une chaise à l'école, quand on a entre 7 et 13 ans ! Et pourtant l'enfant ne rentre jamais chez lui quasi avant 16 heures, sans oublier tous les devoirs à faire et d'autres activités souvent de nouveau liées aux compétitions et aux tensions qui s'y ajoutent. Le Yoga est une méthode parfaite pour que nos enfants trouvent et puissent garder une harmonie aussi bien dans leur corps que dans leur âme !



Nicole Steffen, professeur de Yoga depuis 2008, fondatrice du Lotus-Studio, du YogaShopping.ch, ainsi que du festival Yogadays. Elle est aussi mère de deux enfants et a toujours intégré le Yoga dans son quotidien familial. Depuis la rentrée 2012, elle propose cette formation de trois journées «Yoga pour enfants» à l'intention des professeurs de Yoga, des parents, et aux éducateurs afin de les outiller pour intégrer le Yoga à la maison, dans le loisir, à la garderie ou à l'école. Cet atelier est proposé 1 à 2 fois par année.

#### Contenu :

-Bref historique sur l'origine du yoga

-Psychologie et éducation : pourquoi la méthode de yoga pour les enfants et comment lutter contre le stress et les tensions liées à l'école et ses activités. Lutter contre l'hyperactivité.

-Asanas, Mudras (postures de yoga) et des jeux. Création d'un cours selon âges des enfants.

-Pranayamas (exercices de respiration) les effets et les contre-indications

-Créer une séance de yoga selon l'âge des l'enfants. Le coté ludique du yoga (intégrer les jeux, les histoires ou la musique via des instruments et des mouvements de danse), salutation au soleil pour enfants Yoga-Nidra pour enfants (relaxation profonde, une méditation guidée)

**Durée de la formation** 2 jours / CHF 450.- inclus dossier et certificat

Lotus Yoga Studio, *yoga and more*, Pl. des Balances 13, 1040 Echallens.

[www.lotus-studio.ch](http://www.lotus-studio.ch), info@lotus-studio.ch