

L'Aventure Pousse de Yogi

Formation Yoga Enfants & Adolescents

"Se découvrir pour devenir le capitaine de son navire !"



Mon corps est comme ce voilier, le moyen de transport pour voguer sur les flots de la vie.

Je suis le Capitaine à la barre.

Je suis responsable de mon navire et je prends soin de mon équipage !

Durée totale : 70h

Obtention de la certification

- **Présence obligatoire** à l'ensemble des heures de formation.
 - Une **animation pour enfant** sera créée et présentée en groupes pendant la formation.
- Un **QCM final** sera remis aux candidats à la fin de la formation.

Programme des rencontres

Échange et ajustement : un temps d'adaptation et d'écoute sera organisé à la demande et à la fin de chacune des deux rencontres, afin de recueillir les attentes et, si nécessaire, adapter certains aspects du programme.

°La journée "Créativité en Yoga" est également accessible hors formation

Les six repères lumineux de l'APY : chaque repère éclaire notre monde intérieur, comme un phare guide les navigateurs.

1 - Je prends soin de tout ce qui m'entoure : le corps et tout ce qui l'entoure

— Le bateau dont je suis le capitaine et tous les éléments de l'océan qui l'entourent —

J1

14 février 2026

9H - 12H30 / 14H - 17H

REPERE 1 : Se relier



Se relier en prenant soin de soi et de tout ce qui nous entoure

- Diaporama 1
- Présentation du fil conducteur d'un atelier
- Informations diverses - Présentations
- Les rituels pour rythmer un atelier
- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème de la relation harmonieuse avec l'environnement
- Boîte à outil : activités autour du thème (règles de vie, jeux de coopération, postures de yoga à deux, massages à deux)

2 - Je me libère de ce qui m'encombre, m'empêche, me retient...

— Les amarres, l'ancre —

J2

15 février 2026

8H30 - 12H30 / 14H - 17H

REPERE 2 : Libérer l'espace



Libérer l'espace en soi pour être en mesure d'accueillir tout ce qui vient de l'extérieur

- Diaporama 2
- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème du « nettoyage intérieur »
- Boîte à outil : activités autour du thème (observation des tensions, obstacles, pensées encombrantes, limitantes qui empêchent l'effort, le contentement, la bonne humeur ou la confiance en soi)
- Création d'activités autour d'un album

3 - Je m'installe dans un espace physique heureux

Dans le mouvement ou l'immobilité, je m'élève : ouvert, stable, aligné, élané

— Mon bateau est équilibré par sa quille et son mât —

J3

16 février 2026

8H30 - 12H30 / 14H - 17H

J4 matin

17 février 2026

8H30 - 12H30

REPERE 3 : Être stable et équilibré



L'espace du corps stable et équilibré

- Diaporama 3
- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème de l'espace corporel stable et équilibré
- Boîte à outil : activités autour du thème (Familles de postures, jeux posturaux, règles de positionnement)

J4 après-midi

17 février 2026

14H - 17H

Le yoga des Petits

Les différents supports pour animer un atelier en Maternelle

- Expérimentation d'un atelier complet autour d'un kamishibai pour les Petits

J5

18 février 2026

8H30 - 12H30 / 13H45 - 16H45

Créativité en Yoga pour les Enfants

° Journée accessible hors formation

Avec Stéphanie Lerat de Magic Yoga Kids

- Comment aborder la philosophie du yoga dans son ensemble par la créativité ?
- Découvrir, utiliser et prendre soin des richesses de la Nature
- Expérimentation d'un atelier de 1h sur le thème du mandala
- Expérimentation d'activités créatives
- Création de supports pour inviter les enfants à pratiquer à la maison
- Élaboration d'une boîte à outils pour aider l'animateur à créer des ateliers créatifs

4 - Je guide l'énergie en moi

Par le souffle, j'apaise mes émotions, j'attise ma chaleur et je rayonne de ce que je suis.

— *Je hisse les voiles de mon bateau pour le diriger* —

J6

11 avril 2026

9H - 12H30 / 14H - 17H

REPERE 4 : Respirer et agir sur ses émotions



La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique

Découvrir sa respiration, l'orienter pour agir sur ses émotions et son énergie

- Diaporama 4
- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème de la respiration
- Boîte à outil : activités autour du thème (Sensibilisation au mouvement et à l'expansion du souffle en soi, jeux avec le souffle, découverte des centres d'énergies)
- Création d'activités autour d'un kamishibai

5 - Je tourne mes sens vers l'intérieur

Je ne me laisse plus distraire par les sensations qui viennent de l'extérieur.

— *Je me retire en cabine où les 5 hublots des sens me permettent de me relier à l'océan.* —

6 - Je suis pleinement attentif — *Je tiens la barre, je fixe mon but* —

Je suis présent — *Je contourne les écueils et les hauts fonds* —

Je me sens bien — *Je suis autonome. Je suis le Capitaine, à chaque instant du voyage, de la vie* —

J7

12 avril 2026


8H30 - 12H30

REPERE 5 : Explorer son paysage intérieur



Les sens, le paysage intérieur

- Diaporama 5
- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème des sens, des éléments
- Boîte à outil : activités autour du thème (découvrir sa « cabine intérieure » - relaxation, s'isoler de l'agitation extérieure, être présent à ses sensations, prendre du recul, explorer son paysage intérieur)
- Yoga Nidra (relaxation guidée) adapté aux enfants

<p>14H -17H</p> <p>REPERE 6 : Être paisible et attentif</p> 	<p><i>Je prends la barre – Je deviens capitaine</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Boite à outil : activités autour du thème (se concentrer et observer l'état de paix obtenu, techniques adaptées de pratique de l'attention et de pleine conscience)
<p>J8</p> <p>13 avril 2026</p> <p>8H30 - 12H30 / 14H -17H</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diaporama 6 <p><i>Création d'ateliers en groupes et présentations</i></p>
<p>J9</p> <p>14 avril 2026</p> <p>8H30 - 12H30 / 14H -17H</p> <p>Le Yoga des Adolescents</p>	<p><i>Présentations des créations (suite)</i></p> <hr/> <p><i>L'enseignement du yoga à partir du collège</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les transformations au sein du cerveau de l'adolescent • Les Instructions Officielles au lycée • Expérimentation d'une séance autour d'une préoccupation de l'adolescent • Apprendre par corps
<p>J10</p> <p>15 avril 2026</p> <p>9H – 12H</p>	<p><i>Conclusion / Remise de certificats</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation d'un atelier complet final