

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 !

Partie 1 : E-learning

Durée totale : 5h

- Parcours en diaporamas audio-guidés avec quiz final
- Dont 3h de visionnage des diaporamas
- Accès aux diaporamas : transmis aux candidats au plus tard 1 mois avant le début de la formation en présentiel

Partie 2 : Enseignements pratiques en présence

Durée totale : 65h

- 65h de formation pratique
- La journée "*Créativité en Yoga*" est accessible hors formation

Obtention de la certification

- Les réponses aux quizz seront transmises à l'école de formation **au plus tard une semaine avant le premier jour de formation.**
 - **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 en présentiel

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.

1 - Je prends soin de tout ce qui m'entoure : le corps, les autres êtres vivants, la nature, les lieux, les objets...

*— 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

Le phare des premières Qualités : Prendre soin



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

- **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**

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

— Les amarres, l'ancre —

Je suis satisfait, je sais me contenter - Je fais des efforts - J'étudie, je me cultive

— Les cartes —

Je suis confiant(e)

— Je prépare mon bateau pour le voyage de la vie —

J2

15 février 2026

8H30 - 12H30 / 14H - 17H

Le phare des secondes Qualités



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

- **Expérimentation d'un atelier complet sur le thème du « nettoyage intérieur »**
- **Boîte à outil : activités autour du thème**
- **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

Le phare de l'Équilibre et de la Stabilité



L'espace du corps stable et équilibré

- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème de l'espace corporel stable et équilibré
- Boîte à outil : activités autour du thème

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 kamishibaï pour les Petits

J5

18 février 2026

8H30 - 12H30 / 13H45 - 16H45

° *Journée accessible hors formation*

« Créativité en Yoga pour les Enfants »

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

Le phare de l'Énergie



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

- 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* —

7 - Je suis présent

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

8 - 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 / 14H - 17H

Le phare de l'Intériorisation Les Grands Phares



Les sens, le paysage intérieur

- Expérimentation d'un atelier complet sur le thème des sens, des éléments
- Boîte à outil : activités autour du thème
- Yoga Nidra (relaxation guidée) adapté aux enfants & Méditation
- Techniques adaptées de pratique de l'Attention et de pleine conscience

<p style="text-align: center;">J8 13 avril 2026 8H30 - 12H30 / 14H -17H</p>	<p><i>Création d'ateliers en groupes et présentations</i></p>
<p style="text-align: center;">J9 14 avril 2026 8H30 - 12H30 / 14H -17H</p> <p style="text-align: center;">Le Yoga des Adolescents</p>	<p><i>Présentations des créations (suite)</i></p>
	<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 style="text-align: center;">J10 15 avril 2026 9H - 12H</p>	<p><i>Conclusion / Remise de certificats</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation d'un atelier complet final