

• Programme de l'action de formation

Formation professionnelle APY°

Un voyage sur un océan de connaissance de soi pour aller vers l'Autonomie, le Bien-être et la Paix.

°Aventure Pousse de Yogi



*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 !*

<p>Thèmes Dates Horaires</p>	<p>Partie 1 Enseignements théoriques en vidéos° + ou - 10h</p> <p><i>°Les diaporamas commentés sont transmis au candidat 3 semaines minimum avant le début de la formation en présentiel.</i></p>	<p>Partie 2 Enseignements pratiques en présence 63h°</p> <p><i>° Formation en présence 42h + module(s) complémentaire(s) au choix (7, 14 ou 21h)</i></p>
<p>Obtention de la certification</p>		
	<p><input type="checkbox"/> Les questionnaires à remplir à l'issue de chaque diaporama seront transmis à l'école au premier jour de formation</p>	<p><input type="checkbox"/> Une séance complète de yoga pour enfant° sera créée et transmise à l'école dans le mois qui suit la formation.</p> <p><i>°La séance suivra le fil conducteur de la formation</i></p>

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

12 avril 2025

7h15

9h -12h30 /14h-17h45

Le phare des premières Qualités



• Connaissances fondamentales Philosophie du yoga /Texte de référence : « le Yoga Sūtra de Patañjali » / Présentation des 8 outils de la pratique

• Enseigner le yoga enfant : Introduction, méthode, fil conducteur)

- Éducation et développement du cerveau selon les neurosciences actuelles : la non-violence, base de l'enseignement du yoga

- Le premier outil de la pratique – Prendre soin : les 5 aspects de l'harmonie avec le corps, les autres et l'environnement

• Informations diverses - Présentations

• Les passages : rituels pour rythmer une séance de yoga pour enfants

• Expérimentation d'une pratique autour du premier outil du yoga : le phare des premières qualités

• Activités autour de la relation avec les autres et l'environnement :

- Jeux de coopération (comment prendre soin à chaque instant)

- Postures à deux (respect et sensibilité contacts corporels)

- La vibration (s'accorder par le chant)

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

13 avril 2025

7h45

8h30-12h30 /14h-17h45

Le phare des secondes Qualités



- Le second outil de la pratique

- Les trois piliers du yoga de l'action (Conscience de l'effort, étude de soi, confiance en soi)

- Anatomie physiologie du système respiratoire

-Sankalpa, conscience schéma corporel

- Les 5 aspects des secondes qualités

• Expérimentation d'une pratique autour du second outil du yoga : le phare des secondes qualités

• Activités autour des actions de « nettoyage corps-pensée » :

- Hygiène respiratoire (mouchage / pratique de *jala neti*)

- La vibration (se purifier par le souffle et le son répété)

• Création d'activités autour des deux premiers outils du yoga (phares 1 et 2) 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

14 avril 2025

6h

8h30-12h30 /14h-16h

Le phare de l'Équilibre et de la Stabilité



- Le troisième outil de la pratique
- Signification, histoire et évolution de *āsana*
- Être fermement établi dans un espace heureux
- L'espace du corps au quotidien : l'attitude équilibrée et alignée
- Morphologie et anatomie

- Expérimentation d'une pratique autour du troisième outil du yoga : le phare de l'équilibre et de la stabilité
- Étude et pratique des *postures* (dynamiques/ statiques)
- Enchaînements posturaux, mises en place et combinaisons de postures
- Les familles de postures : expérimentation

- temps de réflexion personnelle

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* —

J4

15 avril 2025

7h45

8h30-12h30 /14h-17h45

Le phare de l'Énergie



- Le quatrième outil de la pratique
- La respiration, lien principal entre le mental, les émotions et le corps physique
- Reconnaissance et exploration des effets des émotions (développer une attitude de témoin)

- Expérimentation d'une pratique autour du quatrième outil du yoga : le phare de l'énergie
- Sensibilisation au mouvement et à l'expansion du souffle en soi
- Jeux avec le souffle (conscience de la respiration nasale et du souffle par la bouche)
- Harmonisation de la respiration et du mouvement
- Les différents étages de la respiration
- La vibration du souffle
- Création d'activités autour du troisième et quatrième outils du yoga (phares 3 et 4) 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 —

J5

16 avril 2025

7h45

8h30-12h30 /14h-17h45

Le phare de
l'Intériorisation

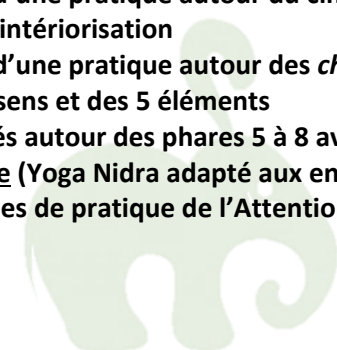


Les Grands
Phares



- Le cinquième outil de la pratique
- Entraîner l'enfant à devenir témoin, observateur
- Affiner ses sens en les détournant de l'extérieur
- Les trois dernières phases du yoga de Patañjali, le yoga interne
- Attention et concentration durable pour un état de paix et de bien être dans la vie quotidienne

- Expérimentation d'une pratique autour du cinquième outil du yoga : le phare de l'intériorisation
- Expérimentation d'une pratique autour des *chakras*
- Exploration des 5 sens et des 5 éléments
- Création d'activités autour des phares 5 à 8 avec le support d'un conte philosophique (Yoga Nidra adapté aux enfants & Méditation)
- Techniques adaptées de pratique de l'Attention et de pleine conscience



J6

17 avril 2025

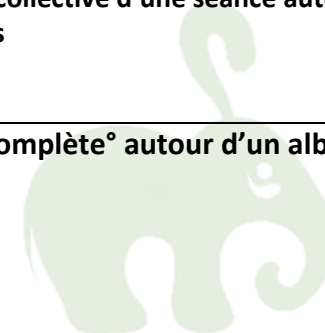
5h

8h30-12h30 /14h-15h30

- Conclusion

- Expérimentation d'une pratique autour des outils du yoga avec le support de l'album Captain' Yogi (Album offert)
- Création du kamishibaï (Matériel offert)
- Conclusion
- Remise de certificats

<p>J7 29 mai 2025 7h</p> <p>FORMATION CIBLÉE Module 1 APY Tout’Ptits 0 - 5 ans / Crèche, maternelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comment intégrer la philosophie du yoga à la Maternelle - Adaptation du fil conducteur de Pousse de Yogi aux plus Petits - Eveil au yoga ≠ Yoga enfant - Les différents supports pour animer une séance de yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance de yoga complète° autour d’un kamishibai pour les Petits • Création collective d’une séance autour d’un album pour les Petits
	<p>La motricité libre</p> <ul style="list-style-type: none"> *petit rappel du développement psychomoteur chez l’enfant de 0 à 3 ans. *découvrir, explorer son corps et tous ce qui l’entoure pour devenir autonome. - L ’éveil au yoga en EAJE (Etablissement d’Accueil du Jeune Enfant) : *comment proposer et intégrer des séances d’éveil au yoga dans les structures collectives (proposer un cadre rassurant à l’équipe et aux parents/à partir de quel âge ? Combien d’enfants, durée * Comment créer un atelier d’éveil au yoga *Je suis unique dans le collectif (permettre à chaque enfant d’être reconnu, valoriser au travers des séances ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance de yoga complète° autour d’un album pour les Tout Petits
<p>J8 7h 30 mai 2025</p> <p>FORMATION CIBLÉE Module 2 APY Ados 11 ans et +/- Collège, lycée</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les transformations au sein du cerveau de l’adolescent - Les Instructions Officielles autour du yoga au lycée 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance autour d’une préoccupation de l’adolescent° : comment dépasser un échec ?
	<ul style="list-style-type: none"> - Comment intégrer des éléments du yoga dans un cours au collège - Stop’n Yo : un jeu pour accompagner les enseignants - Les préoccupations principales des collégiens 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation d’une séance complète° de 1h avec le support d’un cours d’histoire au collège
<p>J9 7h 31 mai 2025</p> <p>Module 3 APY Créatif Enfant 3 – 15 ans Intervenante journée complète Stéphanie Lerat de Magic Yoga Kids</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation du mandala - Les bénéfiques du mandala dans les séances de yoga enfant - Pourquoi et comment intégrer des activités créatives aux séances de yoga - Comment animer des ateliers/stages de plusieurs heures - Comment aborder la philosophie du yoga dans son ensemble par la créativité - Découvrir, utiliser et prendre soin des richesses de la Nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation d’une séance yoga d’1h° sur le thème du mandala • Expérimentation d’activités créatives sur le thème du mandala • Création de supports pour inviter les enfants à pratiquer le yoga à la maison • Élaboration d’une boîte à outils pour aider l’animateur à créer des séances et ateliers de yoga créatif





Le fil conducteur de Pousse de Yogi

Devenir le Capitaine de son navire !

° Chacune des séances proposées pendant la formation suit le fil conducteur élaboré par Pousse de Yogi : chaque membre du yoga traditionnel est représenté par un phare éclairant la pratique. Au moins une activité illustrant chaque phare est proposée pendant la séance.

La préparation du voyage



Le phare des Premières Qualités : les cinq manières de s'accorder. Le secret : « Prendre soin »



Le phare des Secondes Qualités : les cinq manières de libérer l'espace en soi. Le secret : « Agir »

Le voyage



Le phare de la Stabilité et de l'Équilibre : être installé dans un espace corporel heureux. Le secret : « Ouvrir »



Le phare de l'Énergie : orienter l'énergie en soi. Le secret : « Respirer »



Le phare de l'Intériorisation : visiter son paysage intérieur. Le secret : « Se poser »

La Destination



Les trois phares symbolisant le résultat de la pratique sont regroupés comme s'ils n'en formaient qu'un seul :

Le phare Focus éclaire la capacité d'attention. Le phare de la Présence éclaire celle d'être attentif de façon durable et celui de la Paix met en lumière l'état de bien-être et de reliance paisible avec tout ce qui nous entoure.

Le rôle du capitaine est de s'assurer de la stabilité et de l'équilibre de son bateau et de veiller sur son équipage pour que la traversée soit harmonieuse et paisible. Pour cela il doit connaître son embarcation, son équipage et respecter les étapes de la mise à l'eau !

Pourquoi cette métaphore ?

La pratique du Yoga nous invite à réaliser que nous avons un corps, mais que nous sommes bien plus que cela ! L'enfant joue continuellement à *être*. Il n'est pas encore doué d'une métacognition fine et ne peut donc pas s'observer lui-même de manière attentive. Imaginer que son corps est un bateau lui permet d'agir sur son embarcation en ayant le recul nécessaire, tel un capitaine sur son navire.