

YOGA ENFANT

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Anca MUSAT

www.leaderfit-formation.com

Développez toutes les adaptations à la pratique du yoga destiné à l'enfant de 6 à 12 ans.

PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Yoga Fondamental.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Mettre en avant toute la spécificité de ce public : les différents aspects psychologiques et physiques spécifiques à ces âges .
- Développer les différents outils techniques et pédagogiques à destination de l'enfant.
- Élaborer un cours de yoga adapté à l'enfant.
- Être autonome dans la transmission du yoga pour l'enfant de l'initiation à la progression dans la pratique.

PROGRAMME

- Technique d'éveil corporel et d'auto-massage.
- Groupe de postures et de techniques respiratoires adaptées pour l'enfant.
- Salutation au soleil et à la lune adaptée à l'enfant.
- Techniques de relaxation pour l'enfant avec initiation au Yoga NIDRA.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B