



Le yoga et méditation

en structures petite enfance
Mise à jour : JUIN 2023



PROGRAMME DE FORMATION FORMATION DISPENSÉE 100% À DISTANCE



FORMEZ-VOUS À VOTRE RYTHME
ACCÈS 24/24, 7/7

Pré-requis :

Aucun pré-requis.

Faire preuve de curiosité et avoir l'envie de proposer des temps uniques innovants et ludiques autour du yoga aux enfants.

Objectifs de cette formation :

- Maîtriser les particularités du yoga sur un groupe d'enfants
- Connaître un répertoire d'une vingtaine de postures (assis, 4 pattes, debout, allongé)
- Maîtriser les différents exercices de méditation adaptés à un groupe d'enfants
- Mettre en place en totale autonomie des ateliers de yoga pour un groupe d'enfants âgés de 18 mois à 5 ans.
- Proposer une activité globale pour les enfants leur permettant une meilleure connaissance de leur corps, de leurs besoins physiques mais aussi psychiques tout en leur permettant de développer leur capacité de langage et de concentration de façon ludique

Quelles sont les compétences évaluées ?

- Maîtrise et adaptation des particularités du yoga, de la relaxation et de la méditation pour les enfants de 18 mois à 5 ans.
- Faire du yoga et de la méditation des outils ludiques d'accompagnement global du jeune enfant.

6

Modules

32

Vidéos

14H

Module 1 : "Tout part de soi"

1. Le premier module (1:00)
2. Bien être, yoga, méditation c'est quoi pour moi ? (1:14)
3. La raison d'être de votre formation (2:43)
4. Mes "pourquoi" (1:19)
5. La notion de centrage (3:05)



QCM N°1

1H

Module 2 : "Le yoga avec l'enfant"

1. Qu'est-ce-que le yoga ? (1:15)
2. Les bienfaits du yoga pour les enfants (1:20)
3. Les particularités du yoga sur un groupe d'enfants (5:20)



QCM N°2

1H

Module 3 : "Votre répertoire de postures"

1. Le répertoire des postures (1:31)
2. Les postures assises (5:15)
3. Les postures à 4 pattes (5:45)
4. Les postures debout (3:20)
5. Les postures allongées (3:50)
6. Les enchaînements & comptines (5:48)



QCM N°3

3H

Module 4 : "La méditation et la relaxation"

1. Les bénéfices de la méditation et de la relaxation (3:45)
2. Les exercices de respiration (3:07)
3. La relaxation adaptée à un groupe d'enfants (3:08)
4. Exercices de méditation adaptés à un groupe d'enfants (8:27)



QCM N°4

2H

Module 5 - "L'animation du temps de yoga pour une groupe d'enfants en pratique"

1. Structure d'une séance (2:00)
2. Le temps de centrage (2:15)
3. Le chant OM (1:14)
4. Ramener sa conscience dans son corps (0:35)
5. Rituel magique (0:39)
6. Echauffement (0:46)
7. Enchaînement de posture (1:31)
8. Exercice de respiration (0:58)
9. Le temps de relaxation (2:24)
10. Rituel de fin (0:44)
11. Mes conseils pour une séance (2:47)
12. Accessoires (3:03)
13. Séance complète (13:32)



QCM N°5

3H

Module 6 - "Vos évaluations"

1. Plan de cours
2. Evaluation
3. Le mot de la fin

4H

MODALITÉS D'ACCÈS À CETTE FORMATION



Modalités d'accès et méthodes mobilisées

Accès à vie à votre formation - Rediffusions accessibles à vie permettant un apprentissage constant

- **Formation e-learning** : vidéos, fiches recap, QCM et examen de fin formation : Accès à une plateforme de formation en ligne
- Réception des accès et de votre convocation par e-mail **le jour de votre entrée en formation** (sous 30 jours minimum pour tout financement OPCO - Immédiat via l'abonnement)
- **Vous disposez de 30 jours pour réaliser votre formation**

- ✓ **Accès à une assistance pédagogique**
Notre formatrice et éducatrice de jeunes enfants est à votre écoute durant toute votre formation
- ✓ **Accès à une assistance technique**
À tout moment pendant votre formation, contactez notre assistance technique pour tout problèmes de connexion à votre plateforme et/ou techniques.
- ✓ **Supports de formation offerts (fiches récap, outils, ressources)**
À imprimer et personnaliser pour toute votre équipe !
- ✓ **Accessibilité à la formation**
Nous invitons toute personne porteur d'un handicap à contacter notre référent handicap Laureen à laureen@poupischool.fr afin que nous puissions évaluer et adapter votre parcours de formation.
- ✓ **Tarif et financement**
 - > **À partir de 39€/mois avec l'abonnement Poupiacadémie**
 - Accès à un catalogue de formations complet
 - Accès à un catalogue numérique d'activités,
 - 1 visio par mois
 - [En savoir plus](#)**
 - > **750€ pour un financement OPCO (sur devis)**
 - Demander un devis à [Poupiacadémie ici](#) ou par mail à poupi@poupiacademie.fr

RÉFÉRENTS

Votre référent administratif
marion@poupischool.fr

Votre référent pédagogique
annesophie@poupiacademie.fr

Votre référent handicap
laureen@poupischool.fr

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS PAR MAIL À : POUPI@POUPIACADEMIE.FR