



# MATAYOGA

## Le yoga de la famille

### Pourquoi se former au yoga pour enfants ?

Se former au yoga pour enfants, c'est bien plus qu'apprendre des postures. C'est offrir aux plus jeunes un espace pour grandir, s'apaiser, s'exprimer... et c'est aussi s'offrir de nouveaux outils pour accompagner leur développement avec douceur.

- Un soutien pour leur développement physique
- Un apaisement face au stress et aux émotions
- Une meilleure conscience de soi
- Une concentration renforcée
- Un espace pour la créativité
- Des interactions positives
- Une pratique joyeuse et bienveillante
- L'adoption de bonnes habitudes de vie
- Une pratique à partager en famille
- Une ouverture professionnelle

En résumé : se former au yoga pour enfants, c'est contribuer à leur bien-être global tout en développant vos propres compétences. Une manière douce et inspirante d'introduire plus de conscience, de mouvement et de joie dans la vie des enfants... dès le plus jeune âge.

## Le programme

Les Fondations & Le Corps	Développement du corps et du cerveau de l'enfant Styles d'apprentissage Système nerveux Anatomie et Prévention des blessures
Yoga 3–5 ans	Théorie et pratique Idées d'activités et de thèmes Pranayamas, méditation, chanson/mantra
Yoga 6–10 ans	Théorie et pratique Idées d'activités et de thèmes Pranayamas, méditation, chanson/mantra
Créativité & Pleine conscience	La Philo du Yoga à hauteur d'enfant. Les chakras et pranayamas Gestion des émotions et outils de co-régulation ou auto-régulation Yoga Contes, musique, chants Usage d'accessoires ludiques
L'Art de l'Enseignement	Différentes techniques pour séquencer son cours : créativité et gestion du temps, des âges et des imprévus Stratégies pour une gestion bienveillante et ludique des difficultés de comportement pendant les séances Création de séquences courtes et longues Familiarisation à la posture de formateur Débrief

## Objectifs pédagogiques

À la fin de cette formation, vous serez capable de séquencer des séances adaptées à l'âge et aux besoins des enfants, en intégrant le bien-être, la créativité, la conscience corporelle et les valeurs du yoga.

- S'adapter aux âges et aux besoins des enfants
- Insuffler un bien-être mental et émotionnel
- Véhiculer des valeurs positives
- Développer coordination, souplesse et force
- Favoriser la sociabilisation
- Introduire la philosophie du yoga
- Développer la conscience corporelle
- Améliorer l'équilibre physique et mental
- Favoriser la relaxation, le retour au calme et l'auto-régulation
- Encourager la créativité et la communication

Pour plus d'informations ou des questions :  
[contact@matayoga.fr](mailto:contact@matayoga.fr)