Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

Le yoga et la relaxation pour les tout petits (0 à 3 ans)

Public

Agents de crèche

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

Dates et lieu

22-23 novembre 2027 à Niort – *Date limite d'inscription : 22 octobre 2027*

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

Coût pédagogique

780 € nets de taxes

Intervenante

Gaëlle LUTTIAU

Objectifs pédagogiques

Comprendre le développement du jeune enfant pour adapter ses pratiques
Savoir proposer des temps de relaxation dans la structure
Savoir proposer des temps de yoga dans la structure

Méthodes pédagogiques

Présentation d'outils
Mises en situation
Alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique

Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par un quiz et une mise en situation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Le yoga et la relaxation pour les tout petits (0 à 3 ans)

Contenu

Retour sur le développement de l'enfant : les neurosciences

La relaxation et le yoga : les bienfaits

La relaxation pour les tout petits
- ✓ Se détendre avec les comptines
- ✓ Se détendre avec les jeux sensoriels
- ✓ Se détendre avec les jeux de contraste
- ✓ Se détendre avec les étirements
- ✓ Se détendre avec les massages
- ✓ Se détendre avec la respiration

Présentation d'une séance de relaxation

Travail en groupe : création d'une séance de relaxation en lien avec le développement de l'enfant

Le yoga pour les tout petits
- ✓ Mettre en place un projet « yoga » dans la structure
- ✓ S'organiser : Où ? Qui ? Quand ? Avec quoi ?
- ✓ Présentation d'outils et de matériel

Présentation d'une séance de yoga

Travail en groupe : création d'une séance de yoga en lien avec l'âge et le développement de l'enfant

Indicateurs de résultats

Nouvelle formation- Pas de statistiques