

## Yoga chez le Bébé et Jeunes Enfants

### Formateur

**Barbara Duplouis**, Co-auteure du guide d'écopuériculture aux éditions l'Instant présent, co-fondatrice de l'atelier « J'accueille sainement et naturellement mon bébé »®, comité de rédaction pour les numéros dédiés à la santé environnement des dossiers de l'obstétrique, conférencière, infirmière puéricultrice, D.U phytothérapie et aromathérapie clinique. Professeure de yoga danse certifiée.

### Public ciblé

Professionnels de santé en charge du public, professionnels de la petite enfance, instructeurs de yoga, tous publics

### Pré-requis

Aucun

### Objectifs

- Maîtriser les principes du yoga adapté aux bébés et jeunes enfants ;
- Comprendre les bénéfices neurobiologiques du yoga précoce ;
- Apprendre les techniques de baby yoga sécurisées ;
- Développer des séances de yoga ludique pour jeunes enfants ;
- Renforcer le lien d'attachement par la pratique partagée ;
- Utiliser le yoga comme outil de régulation émotionnelle.

### Contenu du programme

#### Jour 1 : Baby Yoga et Fondements Scientifiques

- Accueil et présentation, évaluation des connaissances en yoga ;
- Histoire et philosophie du yoga adapté aux enfants ;
- Neurosciences du yoga : mécanismes d'action sur le système nerveux ;
- Développement psychomoteur et yoga : complémentarité et bénéfices ;
- Baby yoga (0-18 mois) : principes, précautions et contre-indications ;
- Techniques de baby yoga : mouvements doux, étirements, massages ;
- Pratique guidée : séance complète de baby yoga sur poupées ;
- Observation et analyse : réactions des bébés au yoga.

#### Jour 2 : Yoga Ludique pour Jeunes Enfants

- Yoga pour enfants 18 mois-3 ans : approche sensorielle et imitative ;
- Yoga pour enfants 3-6 ans : introduction des postures par le jeu ;
- Techniques de respiration adaptées aux jeunes enfants ;
- Utilisation des histoires et comptines dans le yoga enfants ;
- Ateliers pratiques : création de séances thématiques (animaux, nature, saisons) ;
- Yoga familial : techniques de pratique parent-enfant ;
- Gestion des difficultés : enfants agités, réticents, en difficultés ;
- Perspectives de formation continue ;
- Évaluation finale : questionnaire de satisfaction et de connaissances.