

Yoga pour Enfants et Familles - Science et Pratique

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, éducateurs, psychomotriciens, professionnels de la petite enfance, parents, tous publics

Pré-requis

Aucun

Objectifs

- Comprendre les mécanismes neurobiologiques du yoga chez l'enfant ;
- Maîtriser les techniques de yoga adaptées aux différents âges ;
- Concevoir des séances de yoga familial ;
- Évaluer les bénéfices du yoga sur le développement ;
- Intégrer le yoga dans l'accompagnement thérapeutique ou éducatif.

Contenu du programme

Jour 1 : Fondements Scientifiques du Yoga Enfants

- Accueil et présentation, évaluation des connaissances en yoga ;
- Neurosciences du yoga : mécanismes d'action sur le cerveau ;
- Système nerveux autonome et régulation par le yoga ;
- Développement des fonctions exécutives par la pratique ;
- Recherches récentes sur les bénéfices du yoga chez l'enfant ;
- Baby yoga : principes et applications (0-18 mois) ;
- Démonstrations pratiques de baby yoga.

Jour 2 : Pratique et Applications Thérapeutiques

- Yoga pour enfants 3-6 ans : approche ludique et imaginative ;
- Yoga pour enfants 7-12 ans : développement de l'autonomie ;
- Techniques de respiration (pranayama) adaptées aux enfants ;
- Yoga familial : renforcement des liens et co-régulation ;
- Ateliers pratiques : conception et animation de séances ;
- Applications thérapeutiques : anxiété, TDAH, troubles du sommeil ;
- Évaluation des progrès et outils de mesure ;
- Perspectives de formation continue ;
- Évaluation finale : questionnaire de satisfaction et de connaissances.