



Stage ouvert aux professeurs de Yoga, aux enseignants ayant une pratique régulière du Yoga, souhaitant animer des séances de yoga avec les enfants. Places limitées à 12 élèves.

Un certificat de participation FNPY vous sera remis à l'issue du stage. N'hésitez pas à me contacter par mail ou téléphone pour vous inscrire. D'autres dates à venir.

Le programme :

Les généralités pour l'enseignement du yoga auprès des enfants.
Comment construire sa séance en fonction de l'âge des enfants.

Les pratiques pour créer la cohésion du groupe (Yamas), les pratiques de nettoyage du corps (Nyamas).

Les différents groupes de postures (Asanas), comment les amener dans la séance, toujours en fonction de l'âge du groupe.

Les pratiques de respiration (Pranayama) et de concentration (Dharana).

Les pratiques de relaxation, d'intégration du schéma corporel (Pratyahara). Comment animer un atelier Parents/Enfants.

Formation en ligne

11/03/2023

Les bases du YOGA enfants

**Avec Anne-Sophie
Neveu Benito**

**1 journée de cours
théorique et pratique
par Zoom**

**remise d'un manuel
de 50 pages.**

Tarif : 90 Euros

Enseignante de Yoga et
Formatrice en yoga pour
enfants depuis 2014 au sein
de la FNPY

06.60.57.42.41

asneveu13@gmail.com

De 9H00 à 12H30

De 13H30 à

De 9H00 à 12H30

De 13H30 à 16H30

