

Formation Récré'yoga

Apprendre aux enfants car ils sont le futur



Conscience et concentration

Notre formation s'appuie sur une méthode éprouvée qui vise à donner le Yoga aux plus jeunes.

La formation Récré'yoga est avant tout une formation de Yoga qui vise à apporter les outils pédagogiques et philosophiques afin d'amener le yoga à la portée des enfants. Il s'agit de savoir combiner étude et ludique, concentration et détente, rire et silence.

Grâce à des moyens qui parlent aux enfants, il sera possible de leur transmettre le yoga dans toute sa beauté

1

ETRE YOGA

Etude philosophique adaptée

2

PRATIQUE

Etude des postures et souffle

3

STRUCTURE

Construire un cours et avoir les outils adaptés



Yantra et Nidra

Outils de concentration et de contemplation



Baby Yoga:
Transmettre au plus petits



Yoga famille:

Pratiquer à plusieurs. Parents et enfants.
Comment enseigner le Yoga en famille.

Contenu et lieu d'étude

En milieu urbain ou en pleine nature

Nous vous proposons de vous accueillir dans notre centre en Ardeche dont vous trouverez un plaquette jointe. L'hébergement et la nourriture sont inclus. Nous y réalisons quotidiennement une tache commune et collective cuisine ou menage afin de permettre le bon déroulement de la vie quotidienne.

En région parisienne l'hébergement et la nourriture sont à votre charge.

UNE FORMATION RECONNUE YOGA ALLIANCE- RCYT

Le programme de formation répond aux pré-requis de Yoga Alliance et en fait une certification internationalement reconnue.

Contenu pédagogique: philosophie, histoire, asanas, respiration, anatomie, technique de relaxation, technique de concentration, yoga famille, yoga petite enfance, yoga à l'école, approche pédagogique...



VOS FORMATEURS

Julie Giacomini- co-fondatrice de la Fédération Française Yoga Enfant (FFYE). Certifiée 500RYT, professeur de Yoga du Son et de Jivamukti Yoga. Elle est à l'origine de la méthode Récré'Yoga.

Damien Dupuis- Thérapeute manuel en méthode Poyet, et en cohérence cardiaque. Il vous initie à l'anatomie et à la bio-mécanique des postures.

CONTACTS

recreyoga@gmail.com

06.71.93.24.09

www.recreyoga.fr

CLOTURE PAR UN RAPPORT DE PRATIQUE

Afin de valider votre formation et votre expérience nous vous demandons de réaliser 15 heures de cours avec des groupes de tailles variables. Ceci a pour but de mettre en pratique les sujets étudiés durant la formation et d'amener une réflexion personnelle autour du Récré'Yoga et de l'enfance.

Ce rapport fera un maximum de 15 pages. Il peut inclure des images si vous avez l'accord des parents. Il peut être réalisé avec créativité et liberté.

Nous souhaitons simplement percevoir votre compréhension.

