



# PROGRAMME DE FORMATION RÉCRÉ'YOGA (LE PRÉSENT PROGRAMME EST ANNEXÉ AU CONTRAT DE FORMATION) OBJECTIFS DU PROGRAMME ET NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Les objectifs de la formation Récré'Yoga consiste en l'enseignement et la transmission de toutes les compétences nécessaires afin de pouvoir conduire et diriger un cours de Yoga enfant de 3 à 6 ans ou de 7 à l'adolescence selon le niveau choisi, d'une durée de 1h. Le stagiaire devra disposer de compétence théorique et pratique qui se décompose en 4 modules: sur la philosophie et l'histoire du Yoga, les différentes méthodes et outils du Récré'Yoga (techniques de respiration et posture de yoga), les connaissances spécifiques au yoga enfant, et les règles et l'éthique du professeur de Récré'Yoga.

Nature de l'action: Au regard de l'article L6313-1 du code du travail, notre action de formation entre dans le cadre de la formation professionnelle continue car elle vise les actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances(art.L6313-1 al.6 Code du Travail).

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Afin d'atteindre les objectifs de la formation et de suivre les 4 modules(tant dans leur aspect théorique que pratique) le stagiaire suivra un enseignement de 40h regroupant les 3 niveaux de formation et ce si celui-ci ne dispose pas de certificat dans le domaine du yoga, décomposé comme suit:

8h d'enseignement théorique sur la philosophie et l'histoire du yoga

7h d'entraînement technique

15h d'étude des méthodes du Récré'Yoga asanas(posture)

10h d'assistantat

Détail du programme théorique: *Histoire du Yoga:* les différentes branches et écoles du yoga, le TransformationYoga, les Chakras et les 5 corps. *Définition du Hatha Yoga et du Récré'Yoga:* des asanas(postures de yoga), des techniques de gestion et de contrôle

de la respiration, des différentes méditation. *Ethique du Yogi*: les règles pour une bonne pratique et toutes les précautions nécessaires à l'enseignement du Récré'Yoga .  
Détail de l'entraînement technique: Durant un minimum de 40h, ou plus si cela paraît nécessaire, le stagiaire pratiquera afin d'appréhender les postures de yoga et de savoir les adapter aux enfants.

Détail de l'étude des méthodes de Récré'Yoga: Le stagiaire étudie dans le programme une série de techniques du Récré'Yoga qui aident à installer concentration et discipline de façon ludique. Durant ces heures le stagiaire doit adopter un rôle d'observateur et commencer à s'installer dans sa future position de professeur.

Détail des heures d'assistanat: Pendant ces heures qui se déroulent en fin de formation, le stagiaire doit acquérir les connaissances sur le terrain, afin d'enseigner le Récré'Yoga selon la tradition et avec toutes les précautions que cela implique: être vigilant et bienveillant, être à l'écoute des besoins de chacun, maîtriser toutes les méthodes et outils du Récré'Yoga, être capable d'enseigner un cours d'1h et sans aucun support papier ou autre.

## ENCADREMENT MIS EN OEUVRE

Durant toutes les heures d'enseignement le stagiaire est placé sous l'oeil vigilant de son maître de formation qui lui transmet personnellement toutes les connaissances précitées relatives à l'obtention du certificat.

Le stagiaire dispose d'un manuel d'études qui regroupe l'ensemble du programme détaillé fourni par l'association et rédigé par l'association. Ceci ne se substitue pas au travail personnel et à la prise de notes afin compléter ce qui pourrait être dit en cours.

Le stagiaire devra rédiger à l'issue de sa formation un mémoire d'étude (dont la forme est libre) afin de constater sa capacité à s'approprier le contenu de la formation et à le restituer.

A l'issue des 40h, le stagiaire passera un examen écrit et oral afin de contrôler le niveau de maîtrise des connaissances.

Les enseignants restent disponibles durant les heures de formation afin de répondre à toute question pouvant éclairer le stagiaire sur sa mission et les moyens de l'atteindre.

Le stagiaire devra fournir un travail quotidien, personnel d'au moins 30minutes par jour afin de progresser.

## MOYENS PRÉVUS POUR LE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET LES RÉSULTATS

Le stagiaire doit assister au cours selon le planning défini en début de formation et selon le cycle choisi. Soit par cycle de 2 jours (un weekend) par mois, soit en intensif sur 5 jours. Afin de constater l'exécution des heures de formation, le manuel de formation contient un livret de présence rempli par le professeur pour chaque heure exécuter sous sa responsabilité. Le professeur est garant de toutes les heures de

présence signées de sa main et effectuées sous son contrôle.

Les résultats aux examens écrits et oraux, ainsi que le mémoire font l'objet d'une délibération collégiale comprenant tous les intervenants de la formation et les membres du bureau de l'association.

A l'issue de la délibération et selon le niveau de compétences acquis par le stagiaire, un certificat Fédération Française Yoga Enfant: Récré' Yoga lui sera délivré par l'association formatrice.

Dans le cas exceptionnel où le niveau de compétence du stagiaire serait insuffisant, le conseil proposerait au stagiaire la possibilité d'effectuer des heures supplémentaires afin de palier à ce manque et d'acquérir le niveau suffisant.

**LISTE DES INTERVENANTS**(NON EXHAUSTIVE DE NOUVEAUX INTERVENANTS SONT AJOUTÉS CHAQUE ANNÉE)

**Julie Giacomini, directrice de Formation et professeur principal de l'enseignement théorique et pratique:** Récré' Yoga.

- Présidente du Centre Durga-Ji, elle a personnellement développé les méthodes du Récré' Yoga, elle est diplômée niveau 500h/professeur de Yoga par Yoga Alliance et Yoga Alliance International, reconnue par la Fédération Internationale du Yoga, DEUG de Droit(Aix-Marseille III), Licence de droit(Paris I-La Sorbonne), Maîtrise de Droit européen et International(Paris I-La Sorbonne) et Mastère de la fonction publique internationale à E.H.E.I Paris I.

- qualité à former: elle assure les cours hebdomadaires, les stages et séminaires en entreprises, plus de 2000h d'enseignement à son actif.

**Isabelle Messe, Assistante de formation, directrice de**

**Ishanyoga.** Enseigne le Récré' Yoga dans la région parisienne. Elle fait preuve d'une profonde créativité et met à la portée des petits une science parfois complexe, dans l'amour et la joie.

## COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉ D'INSCRIPTION

Le tarif de la formation est de 350€ par niveau ou 900€ pour la formation complète de 100h.

Le stagiaire s'acquittera de la somme de 100€ au titre des frais de dossier et d'inscription.

Le stagiaire doit justifier d'une année de pratique du yoga afin d'accéder à la formation ou de diplôme/acquisition de connaissance dans le domaine de l'enfance. Celui-ci passera un entretien( si nécessaire téléphonique) afin de déterminer sa motivation et son niveau de pratique.

le stagiaire rempli un contrat de formation professionnelle (ou une convention s'il s'agit d'une entreprise), il joint une lettre de motivation décrivant son profil, son expérience et son projet professionnel afin de déterminer la finalité professionnelle de l'action de formation.

**Le présent programme est annexé au contrat de formation et doit être daté, parafé et signé par le stagiaire.**

**Le stagiaire dispose d'un délai de rétractation de 10 jours** à compter de la signature du contrat ou de la convention. Lorsque ce délai est écoulé celui-ci envoie les arrhes, soit 30% de la somme totale (article L.6353-5 du code du travail), le solde donnant lieu à échelonnement des paiements au fur et à mesure du déroulement de l'action de formation.

**modalités d'annulation:** Au regard de l'article L.6354-1 du nouveau code du travail, en cas d'inexécution totale ou partielle l'association formatrice rembourse au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait. En cas de réalisation partielle de la formation, la facturation des sommes de la prestation effectivement réalisée, est assortie du versement d'une somme en renoncement ou en dédit de 350€.

Cependant, cette somme versée au titre du renoncement ou de dédit n'est pas considérée comme une dépense de formation et ne peut être imputée par les employeurs au titre de leur obligation définie à l'article L6331-1 du code du travail.

Tous nos centres de formation agréés sont : *Enregistré comme Centre de Formation Professionnel auprès du Ministère du Travail.* Ceci ouvre la possibilité de faire subventionner vos formations.