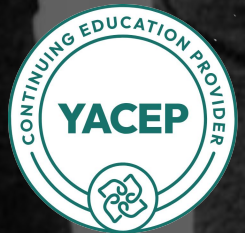


PROGRAMME D'ÉTUDES

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA ET DE MINDFULNESS POUR ENFANTS

- Convient aux Débutants -



 KAVAALYA



« Avant d'apprendre aux
enfants à lire, il faut les
aider à comprendre ce
qu'est l'amour et la vérité. »

- Mahatma Gandhi

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA POUR ENFANTS

Ceci est un Programme de Spécialisation de 95 heures certifié par Yoga Alliance, qui vous prépare à devenir instructeur de yoga et de mindfulness pour enfants et adolescents. Il est adapté aux débutants, car il fournit tous les fondements yogiques en **asanas, méditation, techniques de respiration, pleine conscience, anatomie, ayurveda...** ainsi que les techniques pédagogiques les plus modernes pour acquérir la confiance nécessaire pour enseigner aux enfants de tous les groupes d'âge et organiser vos propres cours.



6 semaines de
durée



Convient aux
débutants



Accès
illimité



Pratiques*
(volontaires)

**Toutes les classes en direct sont enregistrées pour que vous puissiez les regarder plus tard si vous ne pouvez pas y assister.*



LE SYSTÈME KAVAALYA

Le yoga est l'expérience d'être un avec tout. Pour expérimenter l'état de Yoga, l'union du corps et de l'esprit est une condition préalable.``

Dans ce contexte, naît le système Kavaalya, un concept propre et exclusif de notre école qui facilite la compréhension essentielle et la pratique du yoga millénaire.

L'objectif formateur du système Kavaalya est de garantir que les élèves formés et certifiés en tant que professeurs puissent exercer leur nouveau métier avec une crédibilité maximale et un impact dans leur communauté.``

Un professeur formé dans le système Kavaalya transmet de la cohérence et projette l'enseignement comme un concept central de l'apprentissage et de la pratique du yoga.

Cette façon de travailler nous place chaque année comme l'école de référence pour des milliers d'élèves à travers le monde.

Quelques chiffres :

Cours en direct 4.455 h	Cours enregistrés 1.867 h	Asanas 2.544 h
Méditation 655 h	Anatomie 430 h	Pranayama 387 h

- 520 classes chaque mois de l'année -

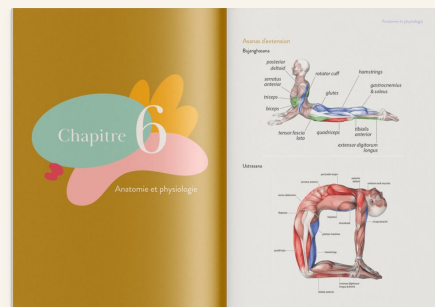


LE PROGRAMME INCLUT :

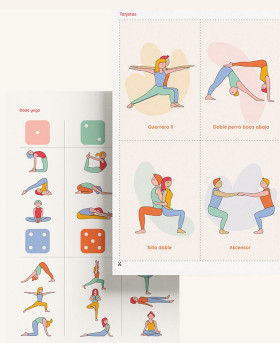
MANUEL DE LA FORMATION



MANUEL D'ANATOMIE



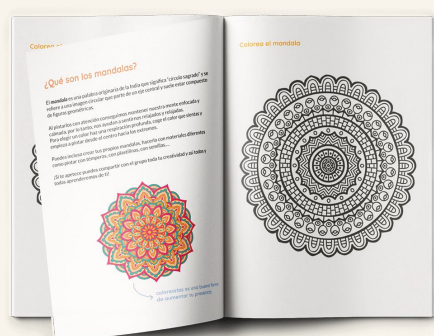
CARNET DE JEU



CARTES AVEC LES PRINCIPAUX ASANAS DU HATHA YOGA



MANDALAS

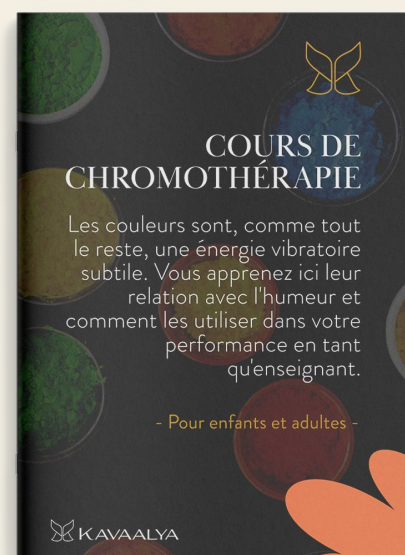
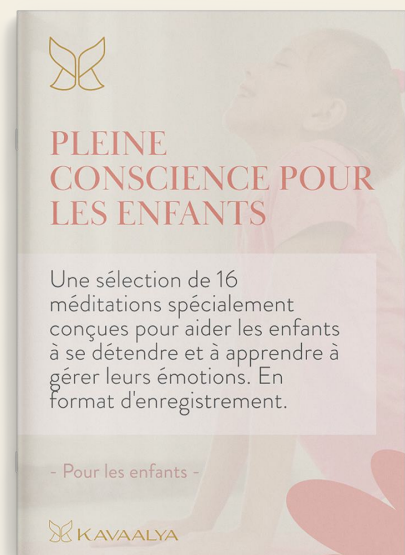


POSTER « LES VŒUX DU SOLEIL »



BONUS EXTRA

(Inclus si vous vous inscrivez maintenant)





CETTE FORMATION EST POUR...

- ✿ Tous ceux qui travaillent ou souhaitent travailler avec des enfants et des adolescents.
- ✿ Les professeurs de yoga, de méditation et de mindfulness qui souhaitent se spécialiser.
- ✿ Les mères et les pères qui souhaitent apprendre le yoga et le mindfulness et les enseigner à leurs enfants.
- ✿ Les animateurs de loisirs dans les ludothèques, les animateurs, les gardiens...
- ✿ Les éducateurs de la petite enfance et les assistants dans les jardins d'enfants.
- ✿ Les professionnels du sport pour enfants.



VOS PROFESSEURS

Spécialistes dans chaque domaine



Paula Rodriguez

Professeure de Hatha Yoga

Paula est passionnée par la santé, la nutrition et le mouvement du corps. Son parcours a débuté par le fitness et la musculation il y a 8 ans. Aujourd'hui, elle pratique un style de vie basé sur des habitudes saines. Le Yoga est devenu fondamental pour cultiver la pleine présence, l'humilité et l'engagement envers la communauté.

Elle a suivi les formations Kavaalya 200h et Yin Yoga et s'est formée au Vinyasa Yoga.

Le Hatha Yoga est un merveilleux socle pour asseoir les fondations de la pratique. Paula sera heureuse de vous transmettre sa passion pour le Yoga dans ce cursus.



Catherine Dardenne

Professeure d'anatomie du yoga

Catherine est une femme belge aux multiples facettes. Son diplôme de kinésithérapeute en poche, elle se forme dans la foulée à la nutrithérapie et au coaching de vie. Soucieuse de rétablir la santé par l'alimentation, elle publie son premier ouvrage «Eat happy, 45 recettes de petits déjeuners».

Fervente adepte de la méditation, elle obtient la certification pour enseigner le programme MBSR de Jon Kabat Zinn, le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience. Elle enseigne le Hatha Yoga et le Restorative Yoga qu'elle affectionne particulièrement.



VOS PROFESSEURS

Spécialistes dans chaque domaine



Federica Paletti

Professeure de formation Yoga pour enfants

Federica Paletti est une professeure de yoga italienne qui vit en France. Passionnée par la connexion avec l'univers et l'être, elle a découvert le yoga lors d'un voyage au Mexique. Immédiatement séduite par cette pratique, elle a décidé de s'y consacrer pleinement.

Le yoga, pour Federica, est bien plus qu'une série de postures physiques. Il s'agit d'une conscience profonde du corps, de la maîtrise de la respiration, et de l'harmonisation du lien entre le physique et le mental. À travers le yoga, elle trouve un équilibre et une sérénité qu'elle souhaite partager avec ses élèves.

Federica possède une expertise diversifiée en yoga, incluant plusieurs styles tels que le Hatha, le Vinyasa, et le Yin yoga. Elle est également formée en Fly yoga, Fly yoga prénatal, et yoga pour enfants. Cette diversité de compétences lui permet d'adapter ses enseignements aux besoins variés de ses élèves.



Prashant Pandey

Professeur de philosophie du yoga

Prashant est un maître de yoga formé à la Bihar School of Yoga. Pendant plus de 10 ans, il a été interne, menant un style de vie purement yogique, et apprenant le yoga sous la supervision de son gourou, Swami Niranjanananda Saraswati.

Il a une capacité unique à comprendre les besoins physiques, mentaux et émotionnels des autres. Grâce à toutes ses années d'expérience dans la conduite de séances de yoga et de méditation, il a acquis une profonde compréhension du comportement humain, du stress, de l'anxiété, de la maladie et de sa gestion. Il travaille maintenant comme enseignant et directeur de programme chez kavaalya.



VOS PROFESSEURS

Spécialistes dans chaque domaine



Lucie Nour João

Professeure d'Ayurvêda

Lucie Nour João - « Svastha, étant établi en soi, est le mot qui désigne la bonne santé selon l'Ayurveda. Entre nutrition et philosophie, je vous emmène dans cette quête. »

Praticienne en Ayurveda et passionnée de philosophie ancienne, Lucie Nour João transmet cette sagesse lors de consultations et de formations. Ayant reçu ses enseignements directement de grands professeurs, notamment Vd. Vasant Lad et Vd. Matheus Macedo, sa vision de l'Ayurveda est à la fois classique et intégrative.

Tout en s'appuyant sur les textes fondateurs issus des traditions indiennes, Lucie rend ce savoir accessible pour une application pratique au quotidien. Entre philosophie et art de vivre, il y a tout un réseau de liens qu'elle aime tisser et démêler.

**« Dis-le moi et je l'oublie,
enseigne-le moi et je m'en
souviens, implique-moi et je
l'apprends. »**

- Benjamin Franklin



STRUCTURE DU PROGRAMME

La philosophie, le style de vie et l'éthique yogique 14%



Contexte général de cette spécialité 15%



Techniques, entraînements et pratiques 47%



Méthodologie d'enseignement 18%



Anatomie et physiologie 6%



Ceci est une formation de 95 heures, développée en 6 semaines, se déroulant en ligne, avec des cours en direct (enregistrés) et des cours préenregistrés. Vous serez en contact avec des spécialistes qui vous guideront pour approfondir la pratique du yoga et comment l'adapter aux enfants et aux adolescents.

À la fin de la formation, vous aurez appris sur le Yoga, mais aussi sur le Développement de l'Enfant, l'Anatomie, l'Ayurveda, les Contes, les Jeux, l'Aromathérapie, la Chromothérapie, l'Art-thérapie... Le caractère éminemment pratique de la formation vous dotera des stratégies nécessaires pour exercer en tant que professeur de yoga pour enfants avec assurance et confiance.

Une fois que vous aurez assimilé et intégré vos connaissances, vous les mettrez en pratique lors des séances de pratique de l'enseignement (volontaires), où vous déploierez tout votre potentiel en tant que professeur de yoga et de mindfulness pour enfants.



PROGRAMME D'ÉTUDES:

- 1 **Philosophie, Style de Vie et Éthique Yoganique.** Aux côtés d'un maître d'Inde, vous apprendrez l'histoire et les fondements philosophiques de ce processus fascinant, ainsi que comment les transmettre aux enfants de manière professionnelle et efficace pour contribuer à leur développement personnel.
- 2 **Contexte Général de Cette Spécialité.** Vous approfondissez les bénéfices de cette pratique, les principales théories psychologiques du développement de l'enfant et l'influence du jeu sur son développement. Vous apprenez à adapter la pratique aux différentes tranches d'âge et aux personnes avec des besoins éducatifs spéciaux.
- 3 **Techniques, Entraînements et Pratiques.** Vous découvrez différentes asanas, comment les exécuter et les séquencer pour planifier vos formations, ainsi que des techniques de respiration, relaxation, méditation, mindfulness, mantras, mandalas, gestion émotionnelle et aromathérapie. Vous apprenez également des jeux et comment créer des histoires pour adapter vos formations aux enfants et adolescents.
- 4 **Méthodologie d'Enseignement.** Préparation et planification de formations de différentes durées, utilisation de la technologie, communication efficace, équipements, lieux d'enseignement, et stratégies pour promouvoir vos services.
- 5 **Anatomie et Physiologie.** Étude des systèmes nerveux, squelettique, musculaire, digestif et endocrinien, avec un accent sur le développement psychomoteur et les adaptations spécifiques nécessaires pour les enfants au cours de leur croissance.

Remarque : Conscients du défi que représente l'enseignement aux enfants avec des **besoins éducatifs spéciaux**, et en complément du contenu déjà inclus dans la formation régulière sur ce sujet, nous avons ajouté une ressource supplémentaire de grande valeur pour approfondir l'intégration des enfants avec des difficultés sensorielles.



L'IMPORTANCE DU PLEINE CONSCIENCE

Le simple fait de prêter une attention totale au moment présent, qui est le fondement de la méditation mindfulness, élève l'état de conscience et libère l'esprit de la nécessité de juger, de comparer avec le passé et de craindre l'avenir.

Cela se traduit par une plus grande sérénité, un meilleur contrôle émotionnel, une concentration accrue, une efficacité améliorée et, surtout, une gestion appropriée des relations interpersonnelles, qui est le facteur le plus influent sur le bonheur et le succès dans les domaines personnel, académique et professionnel.

Comme le yoga est une pratique conçue pour accéder à l'esprit à travers le corps, il facilite et renforce les objectifs des techniques de méditation.

“Si nous enseignons la méditation à chaque enfant de huit ans, nous éliminerions la violence en une seule génération.”

- Dalai Lama



PRATIQUES DE L'ENSEIGNEMENT (VOLONTAIRES)

Une partie essentielle du système Kavaalya est l'entraînement. À la fin du programme, des sessions sont établies où les étudiants guident le reste des élèves de la classe, sous la supervision des enseignants.

L'objectif de ces pratiques est de vous aider à déployer toute votre créativité et à maîtriser les compétences nécessaires pour dispenser une classe efficace pour les enfants ou les adolescents.

Les aspects travaillés sont :

- ★ Intégration des bases de l'enseignement.
- ★ Utilisation créative de différents outils pour rendre la classe de yoga amusante pour les enfants.
- ★ Utilisation appropriée du langage adapté au groupe auquel vous allez enseigner.
- ★ Développement de la capacité d'observation et maintien de la présence pendant la session.
- ★ Trouver votre style en tant qu'enseignant de yoga et de mindfulness pour enfants.





HORAIRES

Les jeudis : à 17:00

Les samedis : à 14:00

Deux mardis : à 17:00

(Les horaires peuvent varier)

(Toutes les classes sont enregistrées)

*En moyenne 2 heures de cours par jour,
y compris les sessions enregistrées.*



Kavaalya est une école certifiée par Yoga Alliance,
ce qui permet à ce programme de valider les
heures de formation - YACEP (Yoga Alliance
Continuing Education Provider)*

**Plus d'informations sur le site web*



„Semez immédiatement les graines des bonnes
habitudes, elles grandiront peu à peu.“

— Swami Sivananda

INSCRIVEZ-VOUS ICI

