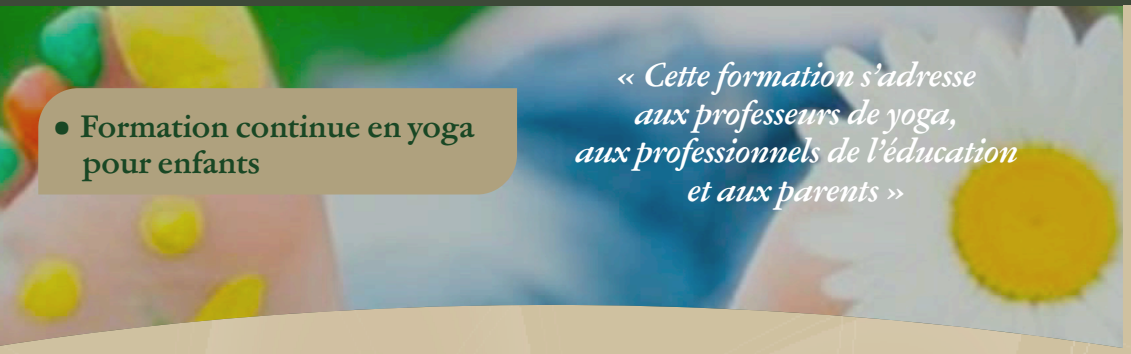
CENTRE DE FORMATION
ET DE RECHERCHE
EN YOGA

+41 79 215 10 45
centre-formation-yoga.ch
info@centre-formation-yoga.ch



- Formation continue en yoga pour enfants

« Cette formation s'adresse aux professeurs de yoga, aux professionnels de l'éducation et aux parents »

PROGRAMME POUR ENFANTS

- Présentation du yoga aux enfants de façon ludique
- Adaptation des postures aux possibilités des enfants
- Respirations toniques qui éliminent le stress
- Respirations de détente qui aident à se centrer
- Jeux de relaxation vers une action positive sur le comportement

GENÈVE ET LAUSANNE 2024 - 2025
DATES - HORAIRES

Genève Automne 2024	26 - 27 octobre
	16 - 17 novembre
Genève Printemps 2025	22 - 23 mars
	21 - 22 juin
Lausanne printemps 2025	15 - 16 mars
	12 - 13 avril
Lausanne Automne 2025	20- 21 septembre
	8 - 9 novembre

Les horaires pour l'ensemble des cours sont de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

OBJECTIF

LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT ET DE L'ENSEIGNANT

- Donner des cours de yoga de manière ludique, grâce à une approche adaptée au jeune public de 3 à 11 ans.
- Transmettre une connaissance théorique et pratique de techniques de yoga pour améliorer la concentration, favoriser l'aspect relationnel.