

ANIMER AUTREMENT LES TEMPS CALMES : YOGA, RESPIRATION ET MEDITATION

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de base du yoga et de la méditation adaptés aux enfants.
- Proposer un temps calme structuré et sécurisant.
- Utiliser des exercices simples de respiration et de retour au calme.
- Faire découvrir des postures de yoga adaptées aux enfants.
- Utiliser des petits jeux de concentration et d'attention.
- Guider une courte relaxation ou méditation.

CONTENU

- Ressentir la pratique du yoga pour comprendre ses enjeux et ses bienfaits.
- Les bases du yoga adapté aux enfants.
- La respiration comme outil de retour au calme.
- Relaxation et méditation pour enfants :
 - Relaxation corporelle ;
 - Visualisation ;
 - Méditation courte.
- Construire un temps calme.
- Mise en pratique.

DÉTAILS



9h00 à 17h00



vendredi 02 avril 2027



aucune connaissance requise



Fédération Familles Rurales
de Vendée (ou décentralisation
selon les inscriptions)



6 participants minimum



tarif indiv. net de TVA
réseau : 430€/stagiaire
hors réseau : 495€/stagiaire



CHAUVIN Amandine

MODALITÉS PÉDA

- Positionnement : questionnaire en amont
- émargement par le stagiaire
- validation des objectifs : exercices, mise en situation
- délivrance d'une attestation et d'un certificat de formation
- documents remis en mains propres
- questionnaire de satisfaction

QUESTIONS & INSCRIPTIONS



formation@famillesrurales85.org



02 51 44 37 60

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la 1ère date de formation.