



PROGRAMME

« Formation Yoga Enfants »

Version du 18.07.2025

Description du programme :

Le programme « **Yoga enfant** » a pour but de prévoir les modalités et conditions de réalisation de la formation dans sa globalité.

Durée :

La formation a une durée globale de 1 jour et demi , à raison de 3 heures en distanciel et 7 heures en présentiel soit de 10 heures de formation.

Profils des apprenants :

Les apprenants peuvent avoir 3 types de profils :

- Particuliers, Salariés ou demandeurs d'emploi,
- Professionnels de l'enfance (animateurs, éducateurs jeunes enfants, éducateurs spécialisés, moniteurs-éducateurs, auxiliaires de puériculture, assistants maternels, ATSEM, etc.) souhaitant animer des ateliers de yoga auprès des jeunes enfants.
- Professionnels à leur compte souhaitant une montée en compétences.

Prérequis :

La formation « Yoga enfants » s'adresse aux personnes majeures (sans tutelle ou curatelle), parlant et comprenant le français.

La validation du module en distanciel est indispensable pour accéder au module en présentiel.

Accessibilité et délai d'accès :

Les formations FZHQ sont accessibles aux femmes et aux hommes souhaitant acquérir les compétences affiliées à la technique enseignée.

Pour toutes les personnes ayant des besoins spécifiques ou en situation de handicap, merci de vous adresser à notre référent handicap. Madame Fanny Guillermont, directrice de FZHQ formations par téléphone ou par mail afin de trouver la meilleure façon de répondre à vos besoins.

Contacts :

Référente pédagogique : Fanny Guillermont, directrice FZHQ



Référente handicap formation : Fanny Guillermont, directrice FZHQ
Référente administratif : Elodie Escoute, fondatrice Assistéo Solution

Délai d'accès et d'inscription :

À la suite de l'inscription, la formation se déroule sur la session suivante fixée par FZHQ Formations.

L'inscription sera officiellement validée une fois le dossier complet réceptionné :

- Fiche d'inscription remplie (téléchargeable depuis le site) renvoyée par mail,
- A la suite de l'appel découverte réalisé avec la directrice de FZHQ Formations,
- Réponse au questionnaire "l'analyse du besoin" via un lien envoyé par mail,
- Envoi du « Dossier contrat » : CGV, contrat, devis, règlement intérieur (à remplir, signer et parapher avant retour),
- Dès réception du « Dossier contrat » et l'encaissement de l'acompte, le test de positionnement à l'entrée sera envoyé et à retourner maximum 7 jours avant le début de la formation,
- Une convocation sera envoyée au bénéficiaire maximum 15 jours avant le début de la formation avec les conditions de la formation (dates, horaires, lieu et conditions d'accès).

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les besoins moteurs, émotionnels et cognitifs des enfants de 2 ans à 6 ans dans le cadre d'une activité corporelle adaptée.
- Sélectionner et adapter des postures, jeux et exercices de yoga en fonction de l'âge et des capacités des enfants.
- Construire une séance de yoga enfant complète, ludique et progressive, intégrant des temps de mouvements, de respiration et de retour au calme.
- Animer la séance dans une posture bienveillante et sécurisante, en s'adaptant aux réactions du groupe.

Contenu de la formation :

La formation se fera en 3 modules :

1. Introduction au yoga enfants en distanciel : les bases du yoga , le développement de l'enfant , posture de l'adulte et cadre sécurisant, initiation à la construction d'un rituel d'ouverture
2. Expérimenter et comprendre le yoga enfant en présentiel
3. Créer et animer en présentiel
4. Évaluations



Organisation de la formation :

Le programme de la formation est le suivant (les dates sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées si besoin pour la disponibilité des participants et des intervenants) :

Module 1 : en distanciel en session visio de 3h00 sur une demi-journée

Module 2/3/4 : en présentiel sur une journée de formation de 7h00

Journée type : pour le présentiel une fois que le module en distanciel a été validé

8h45 : Accueil des stagiaires, moment convivial.
9h00 : Présentations de la journée, météo du jour.
9h30 - 11h00 : Formation.
11h00 - 11h15 : Pause.
11h15 - 12h30 : Formation.
12h30 - 13h30 : Pause déjeuner.
13h30 - 15h30 : Formation.
15h30 - 15h45 : Pause.
15h45 - 16h30 : Formation.
16h30 - 17h : FAQ / Quizz

Équipe pédagogique :

La formation sera dispensée par :

Coralie FATIGON de Nourris'Son Coeur, éducatrice de jeunes enfants diplômée du DEEJE, avec une expérience de 10 ans dans le domaine de la parentalité et le soutien en périnatalité.

Ressources pédagogiques et techniques :

Cours magistral pour la partie théorique : support digital projeté par vidéo projecteur, workbook et PowerPoint (envoi possible par mail à la demande de l'apprenant),

Cours pratique pour la partie mise en situation : prise de notes, et pratiques sur modèles

Accès au groupe privé de discussion entre les élèves et la formatrice après chaque formation en durée illimitée pour une "Foire Aux Questions" régulière.

Évaluation en fin de programme :



Modalités d'évaluation :

L'évaluation du bénéficiaire se fera par un questionnaire à choix multiples sur l'ensemble des connaissances vu sur la formation.

Le module 4 étant totalement consacré aux évaluations avec des mises en situation et cas pratiques en situation réelle. Ce module sera évalué par la formatrice Coralie FATIGON.

Condition du succès :

La remise du certificat de formation et du diplôme de certification sera faite uniquement si les évaluations pratiques et théoriques validées grâce à un résultat de 70% de réponses exactes.

Évaluation de la formation :

Afin d'évaluer la qualité de la formation un questionnaire de satisfaction sera remis à la fin de la journée.

Un questionnaire de satisfaction et de mise en application des techniques sera envoyé quelques mois après la formation pour permettre à FZHQ Formations d'améliorer ses process et valoriser ses points forts.

Prix :

La formation complète est au prix de 910 €HT .

Des frais supplémentaires (50€) pourront être établis si les formalités de prises en charge du financement de la formation par un organisme extérieur sont faites par FZHQ Formations.

Le financement d'un acompte de 30% à l'inscription puis soldé le jour de la formation.

Les possibilités de financements (autofinancement, organismes de financements...) ainsi que les aides au financement (échancier...) sont à prévoir lors de la contractualisation et ne pourront être modifiées sauf cas de force majeure.