

## YOGA BÉBÉ 0-3 ANS

Le yoga n'est pas réservé aux enfants plus grands. Dès la naissance, les tout-petits sont déjà des êtres de sensations, de mouvements, de rythmes et d'explorations. Le yoga pour les 0-3 ans est avant tout une expérience de lien parent-enfant, de connexion émotionnelle, de conscience corporelle et de bien-être partagé. Il soutient la motricité globale, apaise le système nerveux et favorise un développement harmonieux.

Cette formation offre une approche simple, accessible et adaptée au développement du jeune enfant, destinée aussi bien aux parents qu'aux professionnels de la petite enfance. Vous y trouverez des outils concrets pour intégrer le yoga bébé dans les routines du quotidien : jeux de motricité douce, bercements rythmés, petites respirations, rituels de calme, mouvements d'éveil corporel, moments de présence et de détente.



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les fondements du yoga pour les tout-petits et ses bénéfices sur le développement moteur, émotionnel et sensoriel.
- Savoir proposer des postures, jeux corporels et mouvements doux adaptés au 0-3 ans, en respectant le rythme et les capacités de chaque enfant.
- Intégrer des outils de respiration, de retour au calme et de relaxation dans les routines quotidiennes pour favoriser l'apaisement et la sécurité affective.
- Construire et animer des temps de yoga adaptés à l'âge, en adoptant une posture d'accompagnement bienveillante, sécurisante et non-performante.

### MODULE 1 : LE YOGA POUR LES TOUT-PETITS, C'EST QUOI ?

- Découvrir le yoga comme approche globale : mouvement, éveil sensoriel, conscience corporelle et lien relationnel.
- Comprendre les bienfaits du yoga 0-3 ans : développement corporel, régulation émotionnelle, qualité du lien, rythme et sécurité.
- Adapter les propositions aux étapes du développement neuromoteur du jeune enfant : portage, retournements, marche, exploration libre.

### MODULE 3 : RESPIRATION, CALME ET RELAXATION

- Explorer des jeux de souffle simples et ludiques pour respirer ensemble et favoriser l'apaisement.
- Utiliser des comptines de retour au calme, des gestes doux et enveloppants et des techniques de relaxation adaptées au 0-3 ans.
- Mettre en place des rituels de transition doux : sieste, séparation, fin d'activité, changements de rythme.

### MODULE 2 : LES POSTURES ET MOUVEMENTS DOUX

- Proposer des jeux corporels guidés : postures d'animaux, bercements, mouvements rythmés et stimulations motrices douces.
- Différencier yoga bébé (avec l'adulte) et yoga tout-petit (autonome, accompagné et sécurisé).
- Favoriser la libération du mouvement dans un cadre sécurisant, respectueux et conscient du rythme de l'enfant.

### MODULE 4 : CONSTRUIRE UN TEMPS DE YOGA ADAPTÉ

- Concevoir des séances courtes, progressives et rythmées selon l'âge : bébé, marcheur, enfant de 2-3 ans.
- Intégrer le yoga bébé et les moments d'éveil corporel dans les routines quotidiennes : change, repas, endormissement, jeux.
- Adopter une posture adulte juste : présence, guidance douce, observation, non-performance et respect du rythme émotionnel.

Prochaines sessions en présentiel intra-entreprise  
Dates sur demande

Toutes nos formations peuvent également être organisées à d'autres dates et en présentiel sur site à la demande de groupes.

Tarif Intra en présentiel sur site : 1500€ net - Tous frais inclus

Durée : 7 heures en présentiel