

# YOGA-SANTÉ ÉCOLE ET CPE

---



*Institut Vidya*



## YOGA-SANTÉ ÉCOLE ET CPE

La Fédération Francophone de Yoga et Francine Cauchy (Institut Vidya) vous proposent une formation destinée aux professeurs de yoga intéressés à accéder :

- Au statut d'Instructeur de yoga-santé pour les enfants en CPE- garderies et dans les écoles primaires et secondaires (1<sup>er</sup> degré).
- Au statut de Formateur d'animateurs en yoga-santé pour les éducatrices, enseignants des écoles et personnels de santé (2<sup>ème</sup> degré).

### OBJECTIF DU PROJET

La finalité de ce projet est que le yoga soit intégré dans les programmes scolaires du Ministère de l'éducation du Québec et dans les programmes des CPE et garderies du Ministère de la Famille dans le cadre de la formation continue et des services éducatifs complémentaires. Nous prenons en considération que des projets similaires ont été validés dans plusieurs pays (Suisse, France, Italie entre autres pays).

### AUTEURE DU PROJET ET DU PROGRAMME

Le programme a été créé par Francine Cauchy à la demande du Président de la Fédération Francophone de Yoga. Elle est retraitée d'une carrière d'enseignante et directrice d'école en France où elle a eu l'occasion d'intégrer le yoga dans les projets d'école (primaire et maternelle). Elle est formatrice au yoga depuis 1976 et plus spécifiquement au yoga pour les enfants depuis 2006 pour les professeurs de yoga. Elle est intervenue durant plusieurs années entre autres, au Centre des Enseignantes et des Enseignants de la Commission Scolaire de Montréal pour former des enseignants au yoga en classe ainsi que des éducatrices au Regroupement des CPE de l'île de Montréal pour le yoga aux tout-petits.

### ADMINISTRATION DU PROGRAMME

Celle-ci est prise en charge par l'Institut Vidya qui organise le programme de formation et émet les reçus pour impôt. Francine Cauchy dirige la formation assistée par Raphaël Passaro dans certains modules.

**PUBLIC CONCERNÉ : PROFESSEURS DE YOGA CERTIFIÉS FFY (300 H)**

## **DESCRIPTION GÉNÉRALE DU PROGRAMME**

Le programme proposé consiste à :

- Accorder à l'enfant de développer tout ce qui lui procure le bien-être utile au « savoir être » c'est-à-dire:
- Favoriser une croissance harmonieuse de l'enfant sur tous les plans.
- Permettre à l'enfant de développer de saines habitudes de maintien corporel pour effacer les effets négatifs de la position assise en classe ou au port du cartable.
- Améliorer la relation à soi, par la gestion du stress et des émotions, le renforcement de la confiance en ses capacités.
- Réunir les meilleures conditions pour que l'enfant puisse s'approprier savoir et savoir faire dans les différentes disciplines du cursus scolaire dans une atmosphère agréable soit :
- Favoriser la détente, le calme, l'attention et la concentration propices aux apprentissages.
- Apporter des solutions aux problèmes plus particuliers de l'hyperactivité et des troubles de l'attention.
- Générer une dynamique relationnelle vivante et positive entre pairs et entre enfant et enseignant qui ouvre sur une qualité du « vivre ensemble » et la construction de la notion de citoyenneté.

## **CERTIFICATIONS**

Elles sont prises en charge par la FÉDÉRATION FRANCOPHONE DE YOGA.

**LES DÉTAILS DE CE PROGRAMME, LE LIEU, LES COÛTS ET DATES sont disponibles sur le site de l'Institut Vidya:**

[www.institutvidya.org](http://www.institutvidya.org)

*N.B. pour les CPE, garderies, écoles primaires et secondaires: La liste des formateurs figure sur les sites de l'institut Vidya et de la Fédération Francophone de yoga.*