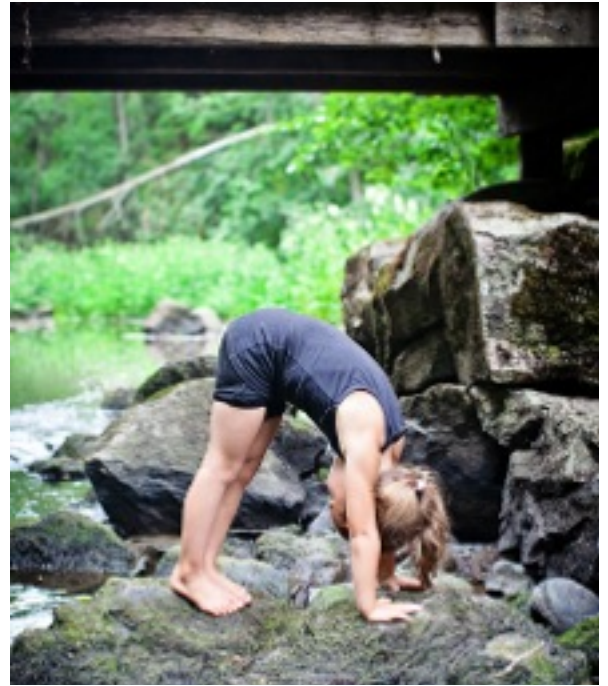


Modul 1

Kids Yoga Foundation Sverige



Modul 1 "Lekande Yoga för barn 2-6 år"

32 timmar inkl. 3 timmar egen praktik på hemorten.

- **Allmänt om barnets utveckling.** Barnet genomgår många utvecklingsfaser under denna åldersperiod. För oss barnyogalärare är det viktigt att kunna förhålla sig till dessa anatomiska, emotionella, motoriska, kognitiva och sociala förändringar så att vi utgår från barnets förutsättningar. Det ska vara tryggt och kul att yoga.
- **Yogaövningar.** Vi använder oss av rim och rytmik, lekar, avslappning, sagor och anpassade yogapositioner för att skapa yogapass som barnen älskar. Familjeyoga. Genomgång av asanabibliotek för 2-6-åringar.
- **Kreativa övningar.** Kreativa övningar i passet är oerhört uppskattade. Vi använder olika material som papper, tyger och målarkritor i dessa övningar.
- **Yogalekar** som fokuserar på samarbete och som är högt uppskattade av barn. I våra yogalekar är alla vinnare.
- **Undervisningsmetodik.** Hur vi möter de små på yoga mattan och hur hanterar vi oväntade situationer? Föräldrars medverkan. Gränssättning. Generella tips.
- **Ayurveda för barn.** Dr. Sangeeta som är Ayurvedisk läkare håller en mycket uppskattad föreläsning om barn ur ett ayurvediskt perspektiv.

- **Filosofi och etik.** Moraliska och etiska frågeställningar om hur vi rör vid och tilltalar barn
- **Anatomi.** Grundläggande barnyogaanatomi. Vi går igenom varför vissa traditionella yogaövningar inte är lämpliga att göra om till barnyogaövningar, men också vad som är så bra med yoga för barn. Risker med en stillasittande vardag. (En längre föreläsning finns med i Modul 2)
- **Praktik.** Praktiken genomförs dels på kursen tillsammans med övriga deltagare, dels på den egna hemorten, med stöd av mentoring. Genomförandet av praktiken på hemorten arrangeras individuellt och redovisas skriftligen och är en del av kursen.

På varje modul går vi dessutom igenom tips på hur man startar upp en barnyogaverksamhet. Det kan vara kontakter med andra studios, skolor och bibliotek. Deltagarnas intresse och önskemål styr denna del.

Vi ger även tips på hur man kan bygga familjeyogapass som riktar sig till både liten och stor.

Modul 1 ingår som en obligatorisk del i vår 95 timmars barnyogalärodbildning, men kan även läsas separat under förutsättning att deltagaren har minst 1 års egen yogapraktik. Tidigare erfarenhet av att arbeta med barn är inte nödvändig.

När man har genomfört Modul 1, med alla moment, finns det möjlighet att gå våra *fördjupningskurser* som riktar sig till yoga med barn i åldern 2-6 år.

Nästa planerade datum:

12-15 oktober 2017, preliminära datum

Plats: Sweet Yogastudio, Turebergs allé 4, Sollentuna

