



FORMATION

Yoga sur chaise

PROGRAMME DÉTAILLÉ

ACCESSIBLE • BIENVEILLANTE • ADAPTÉE À TOUS



ENFANTS



MILIEU
PROFESSIONNEL



SÉNIORS



Je suis heureuse de vous présenter cette formation complète dédiée au yoga sur chaise, une pratique douce, accessible et profondément bénéfique pour tous les publics.



Cette formation a été conçue pour vous permettre d'intégrer facilement le yoga dans des contextes variés : auprès des enfants, dans le milieu professionnel et auprès des seniors.

Le yoga sur chaise offre une approche simple et sécurisante qui s'adapte aux capacités de chacun, tout en favorisant le bien-être physique, mental et émotionnel.



En outre, la formation vous apprend aussi bien des postures de Yoga que des exercices de Sophrologie.

Ces derniers se pratiquant beaucoup sur chaise, ils sont de véritables alliés pour apprendre à s'apaiser, se recentrer, évacuer des tensions...



NOTRE OBJECTIF

Vous donner toutes les clés pour animer des séances de yoga sur chaise adaptées, efficaces et bienveillantes, dans tous vos accompagnements !



FORMATION AU CHOIX

Vous pouvez soit vous former à la formation complète intégrant des parties Yoga sur chaise pour enfants, seniors, et auprès de professionnels, ou bien vous former à l'une ou l'autre de ces parties.



ENFANTS

+



MILIEU
PROFESSIONNEL

+



SÉNIORS

=



FORMATION
COMPLÈTE

Choisissez la formule qui correspond à vos besoins !



UNE PRATIQUE POUR TOUS, PARTOUT

- ✓ Accessible sans condition physique particulière
- ✓ Facile à mettre en place avec une simple chaise
- ✓ Adaptée à tous les âges et à tous les environnements
- ✓ Des outils concrets, simples et efficaces



*Le Yoga sur chaise,
un outil précieux pour
prendre soin de soi...*



DES BIENFAITS POUR TOUS

- ✓ Détente et réduction du stress
- ✓ Amélioration de la posture et de la mobilité
- ✓ Meilleure respiration et concentration
- ✓ Équilibre émotionnel et sérénité
- ✓ Plus d'énergie et de vitalité au quotidien



Des pratiques guidées, des repères concrets, des outils directement applicables pour des séances sécurisées, bienveillantes et adaptées à chaque public.



FORMATION Yoga sur chaise

PROGRAMME DÉTAILLÉ

ACCESSIBLE • BIENVEILLANTE • ADAPTÉE À TOUS



ENFANTS

Bouger, se concentrer,
se calmer



ENTREPRISE

Se ressourcer,
gagner en efficacité



SÉNIORS

Préserver la mobilité,
le bien-être et l'autonomie

LE PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation détaillée et générale de la formation, ainsi que pour chaque formation :
 - Présentation du Yoga sur chaise enfants
 - Présentation du Yoga sur chaise seniors
 - Présentation du Yoga sur chaise en entreprise
- Définition du Yoga et de la Sophrologie
- Postures détaillées et illustrées pour :
 - le Yoga sur chaise seniors
 - le Yoga sur chaise en entreprise
 - le Yoga sur chaise enfants,
 incluant Yoga des mains, des pieds et de la tête (ou Massage) ainsi que les scripts du Scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos

ENFANTS

*Soit
29
postures/
exercices

ENTREPRISE

*Soit
27
postures/
exercices

SÉNIORS

*Soit
23
postures/
exercices

- Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance

- 3 fiches illustrant les histoires de Yoga des mains, des pieds et de la tête (pour enfants)

- Présentation des exercices de respiration et cohérence cardiaque : PDF et vidéos

- Environ 70 minutes de vidéos dont 3 vidéos de sophro-contes et méditation pour adolescents et adultes



HISTOIRE
DES MAINS

HISTOIRE
DES PIEDS

HISTOIRE
DE LA TÊTE

Environ
185
PAGES EN PDF

Environ
70 MINUTES DE VIDÉOS
(dont 3 vidéos sophro-contes
et méditation)

TARIF

FORMATION COMPLÈTE

3 modules :
Enfants + Entreprise + Seniors

299€

FORMATION "À LA CARTE" (au choix)



ENFANTS
129€



ENTREPRISE
129€



SÉNIORS
129€

PAIEMENT SÉCURISÉ

- En ligne sur mon site internet
- Par virement bancaire
- Par chèque

Une fois inscrit, vous recevrez le dossier de formation à télécharger par mail.

La formation complète peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier de formation s'effectuera une fois la totalité réglée) ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

MODALITÉS PRATIQUES

Après l'achat en ligne, vous disposez de
30 jours
pour ouvrir le lien que vous recevrez.

- Formation 100% en ligne : PDF et vidéos
- Accès facile et à votre rythme
- Accompagnement bienveillant tout au long de votre parcours
- Outils concrets et directement applicables

ATTESTATION DE PARTICIPATION



À l'issue de la formation, vous recevrez une attestation de participation nominative.



VOTRE ENGAGEMENT

Afin de valider votre formation, je vous demande :

- d'animer au moins un atelier de Yoga sur chaise (avec le public de votre choix) et de me faire un compte-rendu détaillé.
- de me transmettre un compte-rendu de votre cursus : motivations, vécu des étapes, ressentis, questionnements, points forts / points faibles (à améliorer)...
- si vous avez des questions, ce sera aussi le moment de me les poser ou demander des conseils !

Une formation complète pour transmettre une pratique douce, accessible et transformante.
Pour le bien-être de chacun, à tout âge et dans tous les milieux.

FORMATION Yoga sur chaise

PROGRAMME DÉTAILLÉ

ACCESSIBLE • BIENVEILLANT • ADAPTÉ À TOUS



ENFANTS



MILIEU
PROFESSIONNEL



SÉNIORS



YOGA
MOUVEMENT



SOPHROLOGIE
RELAXATION



RESPIRATION
BIEN-ÊTRE

POURQUOI LA PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE EST-ELLE INTÉRESSANTE ?

1 UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

Le yoga sur chaise est accessible, adaptable et sécurisant. Il permet de pratiquer sans s'allonger au sol ni avoir une grande souplesse. La chaise devient un support stable qui aide à réaliser les mouvements en douceur.

- enfants
- adultes en milieu professionnel
- personnes âgées
- personnes ayant des douleurs ou des limitations

La chaise sécurise la posture et facilite l'apprentissage.

2 UNE AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Même en position assise, le yoga agit sur le corps :

- mobilisation douce des articulations
- amélioration de la posture
- étirement des muscles
- diminution des tensions (dos, épaules, nuque)
- stimulation de la circulation
- apaisement des émotions : calme, sérénité...

Les mouvements restent simples et progressifs, ce qui évite la fatigue ou les contraintes physiques.

3 UNE RÉDUCTION DU STRESS

Le yoga sur chaise intègre des exercices de respiration et de relaxation qui permettent de calmer le système nerveux.

Les bénéfices sont souvent :

- une diminution du stress
- une meilleure gestion des émotions
- un sentiment de détente rapide
- une amélioration de la concentration

C'est pourquoi cette pratique est très utilisée dans les entreprises et dans les écoles.

4 UNE PRATIQUE FACILE À METTRE EN PLACE

Le yoga sur chaise demande très peu de matériel : une simple chaise suffit.

Il peut être proposé :

- dans une salle de classe
- dans une salle d'activité
- dans un bureau
- dans un établissement pour seniors

Les séances peuvent être courtes (5 à 20 minutes) et s'intégrer facilement dans le quotidien.

5 UN OUTIL INCLUSIF

Le yoga sur chaise permet à chacun de pratiquer à son rythme et selon ses capacités. Cette approche met l'accent sur :

- l'écoute du corps
- la bienveillance envers soi
- le plaisir du mouvement

POURQUOI INTÉGRER LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

Tout comme le Yoga sur chaise, la sophrologie est une méthode simple et inclusive, sans exigence physique, et qui se pratique en grande partie sur chaise.

Elle peut être proposée à différents publics :

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Pour favoriser le calme, la concentration et la gestion des émotions.

ADULTES EN MILIEU PROFESSIONNEL

Pour réduire le stress et améliorer la qualité de présence au travail.

SENIORS

Pour maintenir la détente, la mobilité douce et le bien-être global.

Cette accessibilité en fait un outil particulièrement intéressant dans les écoles, les entreprises, les associations et les structures accueillant des personnes âgées.

LES PRINCIPES DE LA PRATIQUE

- Respiration consciente
Apaise le système nerveux et améliore l'oxygénation.
- Détente corporelle
Relâche les tensions (dos, épaules, nuque, visage...).
- Présence à soi
Écoute des sensations et de l'instant présent.
- Visualisation positive
Renforce les ressources et favorise le bien-être.

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR CHAISE

- Réduction du stress et des tensions nerveuses
- Amélioration de la concentration
- Meilleure gestion des émotions
- Détente musculaire et relâchement du corps
- Amélioration de la respiration
- Sensation de calme et de récupération

UNE INVITATION À LA DÉTENTE ET À LA PRÉSENCE

La sophrologie offre un moment de pause pour ralentir, respirer et se reconnecter à soi.

Accessible, douce et bénéfique, elle accompagne le bien-être, la concentration et l'équilibre émotionnel, quel que soit l'âge ou le contexte.

CE QUE VOUS RECEVREZ

- ✓ Environ 185 PAGES EN PDF
- ✓ Environ 70 MINUTES DE VIDEOS
- ✓ Dont 3 vidéos de sophro-contes et méditation (ados et adultes)
- ✓ Présentation détaillée et générale de la formation
- ✓ Postures et exercices illustrés pour les 3 publics
- ✓ Exercices de respiration et cohérence cardiaque
- ✓ Fiches et histoires (enfants) + scripts et relaxations

TARIF

FORMATION COMPLÈTE
(3 modules : Enfants + Milieu professionnel + Séniors)

299€

FORMATION À LA CARTE
(sur chaise)

ENFANTS
129€

MILIEU PRO
129€

SÉNIORS
129€

- ✓ Paiement en ligne, par virement ou chèque
- ✓ Formation complète financable en 2 mensualités ou par votre employeur (me contacter par mail)

MODALITÉS PRATIQUES



Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez.



Une fois inscrit, vous recevrez le dossier de formation à télécharger par mail.

ATTESTATION



À l'issue de la formation, vous recevrez une attestation de participation nominative.

Vous animerez au moins un atelier de Yoga sur chaise et me ferez un compte-rendu détaillé de votre expérience et de votre cursus.



YOGA SUR CHAISE

Des bienfaits pour tous !



UNE PRATIQUE DOUCE, ADAPTÉE ET BIENVEILLANTE



Accessible à tous



Simple et sécurisant



Adapté à chaque âge
et chaque situation



Pour le bien-être du
corps et de l'esprit



POUR LES ENFANTS

Bouger, se concentrer,
grandir sereinement



Améliore la concentration
et l'attention



Aide à canaliser l'énergie
et à mieux gérer les émotions



Développe la souplesse,
l'équilibre et la coordination



Favorise une respiration calme
et profonde



Renforce la confiance en soi
et l'estime de soi



Apporte détente, calme
et bien-être au quotidien



*Idéal à l'école, à la maison,
en activité périscolaire...*



POUR LES SÉNIORS

Préserver la mobilité,
garder sa vitalité



Maintient et améliore la mobilité
et la souplesse



Soulage les tensions
(dos, épaules, nuque, articulations)



Stimule la circulation sanguine
et le système respiratoire



Améliore l'équilibre
et la coordination



Favorise le bien-être mental
et la confiance



Apporte détente, sérénité
et meilleure qualité de sommeil



*Une pratique douce et sécurisante
pour rester actif en douceur.*



EN ENTREPRISE

Se ressourcer, rester performant,
améliorer le bien-être au travail



Réduit le stress et les tensions
nerveuses



Améliore l'énergie et la vitalité
au quotidien



Renforce la concentration,
la clarté mentale et la créativité



Préserve le dos, les épaules
et les articulations



Favorise une meilleure ambiance
et la cohésion d'équipe



Apporte des pauses bien-être
simples et efficaces



*Idéal pour des pauses actives,
des moments de respiration
et de recentrage.*



Accessible
à tous



Pratique
partout



Séances courtes
et efficaces



Bienfaits physiques,
mentaux et émotionnels



À tout âge et dans
tous les contextes



Prenez soin de vous, simplement, où que vous soyez !



Des formations concrètes... pour animer en toute confiance!

UNE ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de chaque formation, je vous délivre une attestation de participation à **votre nom**.

Elle certifie que vous avez suivi la formation et acquis les **connaissances et compétences** nécessaires pour animer des séances, individuelles ou collectives.



DES FORMATIONS POUR PASSER À L'ACTION

Mes formations mêlent **théorie et pratique** avec un gros accent mis sur la **pédagogie** et la **transmission ludique et pratico-pratique** des **connaissances et compétences**.

★ **Enseignante pour l'Éducation nationale**, je mets toute mon expérience pédagogique au service de formations claires, vivantes et directement applicables.



Animer des séances individuelles ou collectives



Accompagner enfants, ados, parents ou adultes avec confiance



Adapter les séances selon les besoins et les âges



Mettre en place des pratiques concrètes et utiles au quotidien



UN DOMAINE NON RÉGLEMENTÉ : UNE LIBERTÉ ENCADRÉE

La sophrologie, le yoga, la méditation, l'art thérapie... font partie des domaines non réglementés. Cela signifie qu'il n'existe pas de diplôme d'État obligatoire pour les pratiquer ou les enseigner. Malheureusement, cela ouvre aussi la porte à des dérives et à des pratiques parfois non sérieuses.

C'est pourquoi mes formations sont à la fois sérieuses, éthiques et responsables, pour vous transmettre des connaissances et compétence solides et vous permettre de pratiquer en toute légitimité.



Votre formatrice : **FORMATRICE**

Je suis Adeline Camus, sophrologue, professeur de yoga et art-thérapeute.

Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse, et enseignante.



Vous avez la passion, je vous donne les clés!



À vous maintenant de faire vivre ces outils, de les adapter à votre personnalité et de semer du bien-être autour de vous!



Vous formez, vous inspirez, vous transmettez... pour que vous puissiez à votre tour faire la différence.





Mes livres, ebooks et jeux

autour du Yoga, de la Sophrologie, des émotions, des Philo-contes...

♥ écrits par Adeline Camus ♥

Chaque livre, ebook ou jeu représente une véritable histoire ou un outil bienveillant pour accompagner les enfants et les parents-enfants vers plus de sérénité, de confiance, de joie et d'épanouissement au quotidien.



Le yoga de
Petit Lion
Lion et joie



Au la petit yogi
visite la grotte
de Lascaux
Yoga enfants



Le yoga
de la montagne



Le yoga
de la campagne



Le yoga
de la mer



Le yoga de la
forêt enchantée



Yoga
en famille



Le yoga
du soleil



Le printemps et Croâ
l'amie de Yoga
et méditation



Dino Yoga



Le yoga de
Petit Prince



Erol et la boîte
des émotions



Erol et le
voyage du calme



Erol et Siméon
Le fil invisible de l'amitié
- un philo-conte



Le jardin secret
des émotions



Les amis
du coeur...

Des histoires captivantes pour :

- ♥ Découvrir le Yoga et la Sophrologie en douceur
- ♥ Apprendre à mieux gérer ses émotions
- ♥ Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- ♥ Favoriser l'imagination, la créativité et la réflexion
- ♥ Créer des moments complices en famille



LE JEU Pitchou Yoga



Un jeu ludique pour apprendre les postures, s'amuser, coopérer et se recentrer en pleine conscience !



LES CARTES Mes petits mantras



Des cartes inspirantes pour cultiver des pensées positives au quotidien.



Des outils précieux pour pratiquer le Yoga et la Sophrologie avec joie, imagination et bienveillance !

Apaiser le mental
et le corps



Mieux comprendre
ses émotions



Renforcer les liens
et l'empathie



Développer la confiance
et l'estime de soi



Encourager la créativité
et la réflexion

