

# Formation

## Sophrologie enfant



Adeline Camus



## Programme détaillé

La formation Sophrologie enfants vous apprendra tout ce qu'il y a à savoir pour pratiquer la Sophrologie de manière holistique auprès d'enfants de 2 ans à 14 ans (pré-adolescence), aussi bien en consultation individuelle qu'en atelier collectif.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Sophrologue, Hypnothérapeute, Coach parentale et professeur de Yoga (je ne pratique plus qu'avec les enfants et futures mamans), spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité. Je me forme également à l'Art-thérapie.

J'ai souhaité créer cette formation uniquement axée sur la Sophrologie afin de pouvoir former les sophrologues n'ayant pas les outils, ni le savoir-faire et/ou le savoir-être pour accompagner les enfants au mieux.

Mais aussi pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce à la Sophrologie, aussi bien en ateliers collectifs pour les non sophrologues, qu'en séances individuelles pour les thérapeutes.

Par ailleurs, cette formation a la particularité de transmettre des connaissances théoriques très utiles et que j'estime – par expérience de thérapeute – importantes, même primordiales, de maîtriser afin d'accompagner au mieux les enfants : le sommeil de l'enfant et les rituels, les besoins fondamentaux, les troubles spécifiques, les neurosciences et les émotions chez l'enfant, la Communication Non Violente, la parentalité/l'éducation positive et bienveillante

Cette formation est basée sur l'acquisition d'outils fondamentaux et de compétences opérationnelles, elle traite de points pratiques et utiles en apportant des outils concrets.

Il s'agit d'un **programme très complet** qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de Sophrologie enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2-3 ans à la pré-adolescence.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets une centaine d'exercices ludiques adaptés aux enfants de 18 mois à l'adolescence. Tout ce qui est enseigné est simple de compréhension, d'exécution et d'adaptation, riche de mes propres expériences auprès de tous types d'enfants.

Ma pédagogie est réellement adaptée à tout le monde (inutile d'avoir déjà expérimenté la Sophrologie). De plus, je reste disponible durant votre formation et les mois suivants pour vous accompagner, conseiller, répondre à vos interrogations si besoin (sans frais supplémentaires).

Et vous avez droit à **trois entretiens individuels** en visio ou par téléphone afin de répondre à vos interrogations, faire le point sur votre apprentissage... C'est à vous de me contacter pour prendre rdv. Je resterai également disponible par mail.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque exercice, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et reVISIONNER les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

### **Les bienfaits de la Sophrologie pour les enfants sont nombreux :**

- Renforcer la découverte et l'écoute de son corps, de son fonctionnement, de ses sensations et de ses perceptions
- Améliorer ses capacités d'écoute, d'attention et de concentration
- Se mettre au calme et s'apaiser
- Canaliser son énergie
- Développer sa musculature, l'assouplissement et le sens de l'équilibre
- Se détendre
- S'insérer dans un collectif
- Développer les notions de respect et de bienveillance
- Développer la confiance en soi
- Apprendre à bien respirer
- Libérer et gérer le stress et les émotions
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions

### **BUT**

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la relaxation et du développement personnel pour enfants
- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine des thérapies psychocorporelles pour enfants
- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers de Sophrologie pour enfants dès 2-3 ans

## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter la Sophrologie caycédiennne
- Apprendre tous les exercices de Sophrologie adaptés aux enfants
- Apprendre des exercices ludiques de respiration et de gestion des émotions pour enfants
- Savoir adapter ces exercices aux enfants aussi bien en accompagnement individuel qu'en atelier collectif
- Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation, gestion des émotions : livres, jeux...
- Savoir accompagner individuellement un enfant du début à la fin
- Apprendre le Yoga des émotions pour enfants
- Savoir animer une séance de Sophrologie ludique
- Acquérir des connaissances de base sur le développement de l'enfant et l'éducation bienveillante

## **CONTENU PEDAGOGIQUE**

- Présentation de la Sophrologie et de la Sophrologie pour enfants
- Présentation des émotions et des thématiques enfantines (sommeil, confiance en soi...) et comment la Sophrologie peut aider
- Présentation de notions théoriques et pédagogiques sur le développement de l'enfant (neurosciences, Communication Non Violente...)
- Apprentissage les exercices de Sophrologie pour enfants (relaxation dynamique et sophronisation)
- Apprendre le Yoga des émotions pour enfants
- Apprentissage d'autres outils thérapeutiques et ludiques pour traiter les problématiques
- Classement des exercices de Sophrologie enfants par thèmes relatifs aux émotions, à la confiance en soi, la concentration, le retour au calme, le schéma corporel...
- Apprendre la méthode d'animation d'un atelier collectif
- Apprendre à accompagner un enfant en consultation individuelle
- Outils d'animation : fiches d'exercices illustrés, cartes des émotions à découper, et de nombreuses suggestions d'outils thérapeutiques à créer ...

PDF de cours : plus de 300 pages.

## **EVALUATION**

Afin de valider votre formation et obtenir l'attestation de fin de formation, vous devez me rendre un compte-rendu détaillé soit de deux ateliers collectifs si tel est votre projet, soit le CR de deux accompagnements en consultation individuelle pour enfants : trame détaillée de ce qui était prévu, déroulement de l'atelier ou de la consultation, réajustements, résultats... Pour me contacter par mail : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

## **ATTESTATION DE FIN DE FORMATION**

A l'issue de la formation, chaque participant recevra une attestation de fin de formation nominative.

Cette formation ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, je ne représente pas un centre de formation agréé car cela représente trop de contraintes administratives. Ainsi, la formation ne peut être financée par le CPF. Voilà pourquoi je propose un paiement en deux fois si souhaité. En revanche, elle peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

## **DUREE**

La durée est de 3h20 de vidéo de formation + lecture et travail personnel.

PDF de cours : plus de 300 pages.

## **TARIF et PAIEMENT**

Le tarif est de 195€ par personne.

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Possibilité également de régler en deux fois (par chèque ou virement) mais vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé.

Après règlement complet, vous recevez le dossier de formation par mail, et le lien des vidéos se trouve dans le dossier.

**Modalités pratiques :** Après l'achat de la formation en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité à la formation.

## **PRE-REQUIS**

Cette formation est accessible à toutes et tous (pour les non sophrologues, merci de m'expliquer vos motivations par mail).

J'ai souhaité créer cette formation uniquement axée sur la Sophrologie afin de pouvoir former les sophrologues n'ayant pas les outils, ni le savoir-faire et/ou le savoir-être pour accompagner les enfants au mieux.

Mais aussi pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce à la Sophrologie, aussi bien en ateliers collectifs pour les non sophrologues, qu'en séances individuelles pour les thérapeutes.

### **RENSEIGNEMENTS**

Pour toutes demandes de renseignements, merci de me contacter par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com) ou par téléphone au 06.10.26.75.67.

### **FORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

En complément de toutes les techniques transmises dans cette formation, la formation Yoga enfants et la Formation Méditation et Massage enfants sont très complémentaires de celle-ci, en particulier pour animer des ateliers collectifs. Mon site internet : [www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net)

### **OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES**

Des sophro-contes au service des professionnels et des familles

Je suis également autrice de la collection Billes de relaxation, une collection de livres jeunesse et jeux autour du développement personnel pour enfants (et adultes).

Chaque livre contient un véritable exercice de Sophrologie - ou Méditation ou Yoga - pour enfants de 2 ans à 9 ans environ.

Les jeux Pitchou Yoga, Maître Lapin Zen et Le yoga de Petit Lion, pour enfants de 3 ans à l'adolescence, contiennent des défis ludiques autour du Yoga, de la Sophrologie, Méditation, Bienveillance et petits massages.

Les cartes Sophro Yoga des émotions sont également un grand « plus » pour animer des séances aussi bien individuelles que collectives. Et les cartes Mes petits mantras sont très aidantes pour familiariser les enfants à la Bienveillance et l'auto-empathie.

J'ai également créé un cahier de mandalas pour enfants contenant des petites auto-suggestions positives.

Sachez que j'utilise mes livres comme de véritables « outils » - c'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai d'abord écrit ces histoires – dans mes consultations et ateliers collectifs.

Vous êtes libres de les commander ou non mais sachez que je mets en place une promotion pour les participants à la formation avec les frais de livraison inclus.