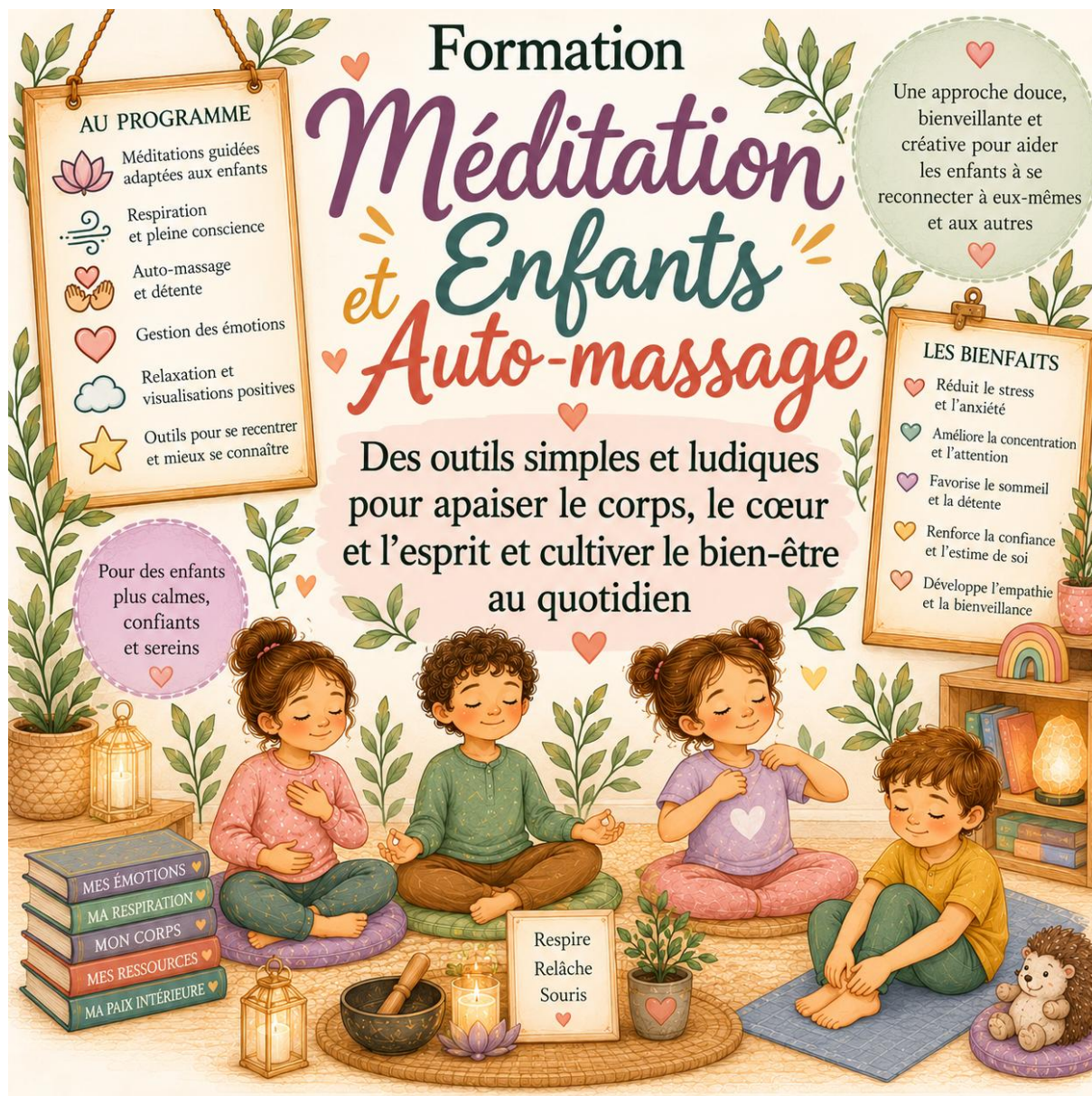




Apprenez à concevoir et animer des ateliers ludiques de méditation et auto-massages pour enfants de **2-3 ans à 12 ans**.

Cette formation vous transmet des outils concrets de **méditation de pleine conscience, relaxation et auto-massage pour enfants**, afin de proposer des ateliers favorisant le calme, l'écoute de soi, la conscience corporelle et la gestion des émotions.

Cette formation représente un excellent complément à la formation Yoga Sophro enfants, idéale pour animer des ateliers collectifs. Le tout vous apportera tous les outils que j'utilise pour accompagner les enfants de plus de 3 ans vers le mieux-être.

Etat d'esprit

Une approche douce, ludique et accessible à tous

La formation **Méditation et auto-massages enfants** repose sur une approche à la fois **pratique, pédagogique, bienveillante et ludique**. Elle invite à découvrir des outils simples et concrets pour accompagner les enfants vers davantage de calme, de détente et de conscience de soi.

L'objectif est de rendre la méditation et les auto-massages accessibles dès le plus jeune âge, à travers des jeux, des histoires, des exercices sensoriels et des expériences corporelles adaptées au développement de chaque enfant.

La démarche privilégie l'expérimentation : apprendre à se masser soi-même, découvrir ses sensations, accueillir ses émotions et, lorsque cela est adapté, expérimenter le massage à deux dans le respect du consentement et des limites de chacun.

La formation associe théorie et pratique, afin de comprendre les principes essentiels tout en acquérant des outils directement utilisables auprès des enfants, de 2-3 ans jusqu'à la préadolescence.

Conçue pour être accessible à tous, elle s'adapte aux besoins et aux réalités du terrain : parents, enseignants, animateurs, éducateurs, professionnels du bien-être et praticiens de l'accompagnement peuvent s'approprier les exercices et les intégrer à leur pratique.

Grâce à une progression à son rythme, à des vidéos consultables à volonté et à un accompagnement bienveillant, chacun peut développer ses compétences et gagner en autonomie.

Une formation pour apprendre en expérimentant, transmettre avec bienveillance et offrir aux enfants des ressources simples pour se recentrer, se détendre et mieux vivre leurs émotions.

Pré-requis

Cette formation est accessible à toutes et tous.

J'ai souhaité créer cette formation deux en une pour toutes les personnes, particuliers et professionnels, souhaitant accompagner les enfants grâce à la Méditation et les Massages enfants (qu'ils pratiquent d'abord sur eux-même, puis l'un sur l'autre). Plus précisément, cette formation est à destination :

- de professionnels animant des ateliers collectifs de relaxation, yoga, sophrologie... enfants et parents/enfants
- de thérapeutes, professeurs de yoga ou praticiens bien-être spécialisés enfants
- des parents, assistantes maternelles, éducatrices/éducateurs, enseignant(e)s...

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 Méditation et auto-massage 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 de nombreux exercices ludiques adaptés aux enfants de 2-3 ans à la pré-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 Méditation ou les massages). De plus, je reste disponible durant votre formation et les mois suivants pour vous accompagner, conseiller, répondre à vos interrogations si besoin.

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

La formation **Méditation et auto-massages enfants** permet d'acquérir des outils ludiques et accessibles pour favoriser le bien-être des enfants, développer leur conscience corporelle et les accompagner dans la découverte de leurs ressources intérieures.

Les principaux bienfaits

- **Apaiser les émotions** : aider les enfants à reconnaître leurs émotions, à accueillir ce qu'ils ressentent et à retrouver progressivement leur calme.
- **Favoriser la détente et la relaxation** : proposer des moments de pause pour relâcher les tensions corporelles et mentales.
- **Développer la conscience corporelle** : apprendre à écouter les sensations, à identifier les tensions et à mieux connaître son corps.
- **Renforcer l'attention et la concentration** : expérimenter des exercices de méditation et de pleine présence pour revenir à l'instant présent.
- **Encourager l'autonomie** : donner aux enfants des outils qu'ils peuvent réutiliser au quotidien pour s'apaiser et prendre soin d'eux-mêmes.
- **Développer la confiance en soi** : apprendre à reconnaître ses besoins, à respecter ses limites et à se sentir acteur de son propre bien-être.
- **Stimuler les perceptions sensorielles** : explorer le toucher et les sensations corporelles à travers des expériences adaptées à l'âge des enfants.
- **Favoriser le respect de soi et des autres** : sensibiliser les enfants au consentement, à l'écoute mutuelle et au respect de l'espace personnel.
- **Créer des moments de partage et de complicité** : intégrer des pratiques collectives favorisant une atmosphère sereine et des relations bienveillantes.

Des outils concrets pour accompagner les enfants au quotidien

Grâce aux exercices de méditation, aux jeux de pleine conscience et aux techniques d'auto-massage, les participants apprennent à proposer des temps de recentrage adaptés aux différents âges et contextes d'intervention.

Ces pratiques peuvent être intégrées à la maison, en classe, en centre de loisirs ou dans le cadre d'ateliers de relaxation et de bien-être.

L'objectif : permettre à chaque enfant de découvrir des ressources simples pour mieux écouter son corps, accueillir ses émotions et développer progressivement son autonomie dans la gestion de son bien-être.

Les bienfaits des auto-massages chez les enfants

Les auto-massages sont des pratiques simples et ludiques qui permettent aux enfants de découvrir leur corps, d'écouter leurs sensations et d'apprendre à prendre soin d'eux-mêmes.

- Favoriser la détente : relâcher les tensions corporelles et s'accorder un moment de calme.
- Apaiser les émotions : accompagner le retour au calme lors des moments d'agitation, de stress ou de frustration.
- Développer la conscience corporelle : mieux connaître son corps et prendre conscience de ses différentes parties.
- Stimuler les perceptions sensorielles : explorer les sensations tactiles et développer l'écoute sensorielle.
- Améliorer l'attention et la concentration : apprendre à porter son attention sur ses gestes, sa respiration et ses sensations.
- Renforcer l'autonomie : acquérir des outils simples pour se détendre de manière autonome au quotidien.
- Favoriser la confiance en soi : apprendre à reconnaître ses besoins et à devenir acteur de son propre bien-être.
- Développer la motricité fine : affiner les gestes et la coordination des mains et des doigts.
- Encourager la détente avant le sommeil : instaurer un rituel apaisant propice à la transition vers le repos.
- Favoriser le respect de soi : apprendre à écouter ses limites corporelles et à respecter son propre rythme.
- Créer des repères rassurants : intégrer des rituels de relaxation faciles à reproduire à la maison, à l'école ou en atelier.
- Encourager une relation positive au corps : développer une attitude d'écoute, de bienveillance et de respect envers soi-même.

Les auto-massages offrent aux enfants des outils concrets pour se recentrer, mieux percevoir leur corps et développer progressivement leur capacité à se détendre et à réguler leurs émotions.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Comprendre les principes de la méditation et de la pleine conscience** et leurs applications auprès des enfants selon leur âge et leur développement.
- **Découvrir et expérimenter des techniques de méditation adaptées aux enfants**, à travers des exercices de respiration, de visualisation, d'écoute et de recentrage.
- **Apprendre des techniques d'auto-massage ludiques et accessibles**, favorisant la détente, l'écoute des sensations corporelles et la relaxation.
- **Accompagner les enfants dans la reconnaissance et l'accueil de leurs émotions**, en leur proposant des outils concrets pour retrouver leur calme.
- **Développer la conscience corporelle et sensorielle des enfants**, en les invitant à observer leurs sensations et à identifier leurs besoins.
- **Favoriser l'attention, la concentration et le retour au calme** grâce à des pratiques courtes, progressives et adaptées aux capacités des enfants.
- **Concevoir et animer des séances de méditation et d'auto-massages**, individuelles ou collectives, en fonction de l'âge, du contexte et des besoins du public.
- **Adapter les exercices aux différentes tranches d'âge**, de la petite enfance à la préadolescence, en utilisant des supports ludiques, des jeux et des histoires.
- **Instaurer un cadre sécurisant et bienveillant**, fondé sur le respect du corps, des limites individuelles et du consentement, notamment lors des pratiques à deux.
- **Intégrer les outils appris dans sa pratique professionnelle ou familiale**, afin de proposer des temps de détente, de recentrage et de bien-être au quotidien.

Compétence globale visée

Être capable de **concevoir, adapter et animer des activités de méditation et d'auto-massages adaptées aux enfants**, en mobilisant des outils ludiques et pédagogiques qui favorisent la détente, la conscience corporelle, l'attention et l'autonomie émotionnelle.



Contenu pédagogique

Cette formation se compose de deux parties : l'une sur la Méditation enfants, l'autre sur les auto-massages enfants.

Partie théorique :

- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Les troubles neuro cognitifs
- Le développement de l'enfant
- La motricité globale
- Les 7 sens

Formation Méditation enfants :

- Présentation de la Méditation pour enfants
- Apprentissage d'exercices/jeux de Méditation pour enfants (25 exercices)
- Apprentissage de scripts de Méditation pour enfants (12 scripts et 14 en audio)
- Les postures de méditation et mudras
- Classement des scripts par thèmes et âge
- Apprendre la méthode d'animation d'un atelier Méditation et Massage enfants

Formation Méditation enfants :

- Présentation et définition des auto-massages pour enfants
- Apprentissage des techniques de Massage et auto-massages pour les tout-petits dès 2 ans
- Apprentissage des techniques de Massage pour enfants (34 enchaînements)
- Apprentissage d'une séance complète d'auto-massages pour enfants

Programme commun aux deux formations :

- Apprendre à créer et animer une séance de relaxation pour enfants
- Apprendre la méthode d'animation d'un atelier Méditation et Massage enfants
- Illustrations des exercices
- Bienfaits et usage des Mandalas

Durée et contenu

Plus d'une centaine de postures et exercices sont enseignés à travers de nombreuses fiches illustrées et PDF.

La durée est de 1h20 de vidéo de formation + lecture et travail personnel.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

180€

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissée), 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. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.

Attestation de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance de Méditation et auto-massage, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet ou ces ateliers si vous avez pu en animer plus d'un.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Outils pédagogiques et ludiques

Des sophro-contes, méditation et yoga 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).

Retrouvez les livres *La relaxation magique de Calie la fourmi*, *Groseille l'abeille qui médite*, *Coccibelle la coccinelle de la relaxation* et *Dodo rapido* pour la partie Histoires de méditation. Egalement, pour une animation encore plus ludique des ateliers, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants vous permettront d'animer la deuxième partie de vos ateliers.

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.

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com