



Formation

Méditation et
automassage

Enfants



Programme détaillé

La formation Méditation et auto-massages enfants vous apprendra à pratiquer la Méditation (de pleine conscience) et les auto-massages pour enfants de 2-3 ans à la pré-adolescence.

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.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Sophrologue, Professeur de Yoga, Hypnothérapeute, et Art-thérapeute spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité. Je suis également formée à la Réflexologie et formatrice Massage bébé.

J'ai souhaité créer ces deux formations 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 des 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 (sans frais supplémentaires).

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 réviser les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

Les bienfaits de la Méditation pour enfants sont nombreux aussi bien au niveau physique, que mental, affectif, social et spirituel :

- relaxation corporelle profonde
- détente musculaire et des différents organes et systèmes du corps
- amélioration de la circulation sanguine
- récupération nerveuse
- force du système immunitaire
- meilleure respiration lente et profonde
- force et souplesse
- équilibre des différentes fonctions de l'organisme
- grande vitalité
- revitalisation du coeur
- capacités d'attention et de concentration
- meilleure connaissance et prise de conscience de son corps
- amélioration de la qualité du sommeil
- gestion du stress et des émotions
- prise de recul
- évacuation des tensions
- créativité
- lâcher-prise : laisser aller/laisser venir
- positivité
- équilibre de la personnalité
- écoute de ses besoins
- sensations de bien-être
- sentiments de bonheur
- joie de vivre
- estime de soi
- confiance
- calme
- paix intérieure
- ouverture aux autres

- donne accès à des niveaux supérieurs de conscience
- ramène à sa réalité dans l'instant présent
- état de non-identification au corps, au mental et aux émotions

Les bienfaits des massages enfants sont nombreux :

- Améliorer la digestion
- Favoriser un sommeil de qualité
- Développer la conscience de son corps
- Renforcer les défenses immunitaires
- Apprendre à prendre soin de soi et de son corps
- Apporter calme et détente profonde
- Relaxation profonde
- Bien-être intérieur
- Compense le stress et les agressions quotidiennes
- Sensation de bien-être corporel (détente physique)
- Revitalisation de tout l'organisme
- Disperse les blocages énergétiques
- Agit sur les zones réflexes et systèmes du corps

BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la relaxation et du bien-être pour enfants
- Acquérir des compétences solides dans le domaine de la Méditation et des auto-massages pour enfants
- Apprendre aux enfants à s'apaiser, se connecter à soi et mieux gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers ludiques de Méditation et auto-massages pour enfants dès 2-3 ans

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter la Méditation de pleine conscience
- Comprendre et expérimenter les auto-massages
- Apprendre des exercices ludiques de Méditation de pleine conscience et de Massage pour enfants

- Savoir adapter la Méditation et les auto-massages aux enfants dès 2-3 ans
- Découvrir des outils ludiques de relaxation
- Savoir animer un atelier ludique de Méditation enfants
- Savoir animer un atelier ludique de Massage enfants

CONTENU PEDAGOGIQUE

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

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

TARIF et PAIEMENT

129€

Tarif préférentiel si vous achetez cette formation avec la Yoga Sophro enfants (consultez le Pack Pitchou Zen).

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Vous recevrez une facture suite à votre achat (automatique pour les règlements en ligne, me la demander pour les règlements par virement ou chèque).

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de programmer une visio pour faire le point sur votre apprentissage, vous apporter conseils sur le ou les séances que vous aurez menées, et répondre à vos éventuelles questions.

A l'issue de cette visio, je vous transmettrai également une attestation de participation.

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.

ACCOMPAGNEMENT

Durant votre formation, je vous accompagne par mail de préférence (téléphone et visio possible) afin de répondre à vos interrogations, faire le point sur votre apprentissage...

PRE-REQUIS

Ce programme est accessible à toutes et tous.

RENSEIGNEMENTS

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

Je ne représente pas un centre de formation mais j'ai déposé une demande d'agrément. Quoi qu'il en soit, ces formations ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, elles sont accessibles à toutes et tous (hormis celles en Périnatalité).

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).

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.