

Formation Pitchou Yoga



www.adelinecamus.net

Programme détaillé

La formation Yoga enfants vous apprendra tout ce qu'il y a à savoir pour pratiquer le Yoga auprès d'enfants de 18 mois à l'adolescence.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Professeur de Yoga, Sophrologue, Hypnothérapeute, et Coach parentale 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 pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce au Yoga, aussi bien en ateliers collectifs de la petite enfance au lycée, ainsi qu'auprès de familles pour des ateliers parents/enfants.

PRE-REQUIS

Cette formation est accessible à toutes et tous.

Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents, ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, mais aussi aux parents, grands-parents..., désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants dès 18 mois et adolescents.

A travers la philosophie du Yoga : le respect et l'écoute de soi et des autres, les séances de Yoga apprennent aux enfants à découvrir leur corps et ses sensations, son fonctionnement, gérer leurs émotions, développer leurs capacités d'écoute, d'attention et de concentration, se mettre au calme, s'apaiser et canaliser leur énergie, libérer leurs émotions..., tout en développant l'assouplissement, la musculation, leur sens de l'équilibre, la fortification du dos, et leurs 5 sens.

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 Yoga enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 18 mois à l'adolescence.

La richesse de cette méthode 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 le Yoga). De plus, je reste disponible durant votre apprentissage 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 posture, 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 du Yoga pour 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 bien-être pour enfants
- Acquérir des compétences solides dans le domaine du Yoga pour enfants
- Apprendre aux enfants à s'apaiser, canaliser leur énergie et gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers ludiques de Yoga pour enfants dès 18 mois

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter le Yoga
- Apprendre toutes les postures de Yoga adaptés aux enfants

- Apprendre des exercices ludiques de respiration, relaxation et Yoga des émotions pour enfants
- Savoir adapter le Yoga aux enfants
- Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation
- Savoir animer un atelier ludique de Yoga enfants
- Apprendre à animer une séance de Relaxation enfants

CONTENU PEDAGOGIQUE

- Théorie et aspects pratiques
- Yoga enfants : toutes les postures détaillées
- Illustrations des postures
- Autres jeux autour du Yoga et respiration
- Yoga des petits avec illustrations :
 - Yoga des mains
 - Yoga des pieds
 - Yoga de la tête
- Yoga des émotions
- Tableau des postures par thème
- Illustrations météo du jour et de la séance
- La règle des émotions
- Méthodes d'animation des ateliers
- Les mandalas
- 8 scripts de Relaxation

Je vous partage une centaine de postures de Yoga et d'autres jeux

DUREE

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

Une centaine de postures et exercices sont enseignés.

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.

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.

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

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

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de vous transmettre votre **attestation de participation nominative**. J'apprécierai également que vous me fassiez un compte-rendu de votre cursus, et que vous me laissiez un avis (non obligatoire). Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

RENSEIGNEMENTS

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

POUR INFORMATION

*Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours **une attestation de participation**.*

*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 Périnatalite).*

Je vous propose ici des formations non certifiantes (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants...*

Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...

** "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.*

Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...

Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>

Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)

PROGRAMMES COMPLEMENTAIRES

En complément de toutes les techniques transmises dans ce programme, les méthodes Sophrologie enfants et Méditation et Massage enfants sont très complémentaires de celle-ci, en particulier pour animer des ateliers collectifs. Mon site internet : www.adelinecamus.net

OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES

Retrouvez le livre Le yoga de Petit Lion – qui représente une véritable trame d'atelier Yoga – ainsi que le jeu du même nom, pour des séances encore plus ludiques ! Egalement, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants vous seront utiles dans l'animation de vos séances.