

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 ce programme 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.

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 encaissé), 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).

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...

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

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.

RENSEIGNEMENTS

Pour toutes demandes de renseignements, merci de me contacter par email adelineyogasophro@gmail.com ou par téléphone au 06.10.26.75.67.

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.