

Formation *yoga sophro* enfants

Bouger, respirer, se recentrer
et grandir en confiance

Une alliance
unique entre

-  Yoga
-  Sophrologie
-  Respiration
-  Relaxation
-  Émotions
-  Confiance

Un espace
bienveillant
pour s'épanouir
corps, cœur
et esprit



Bien-être
et détente



Respiration
et calme intérieur



Gestion
des émotions



Concentration
et ancrage



Lien social
et coopération



Confiance
et estime de soi



Créativité
et joie



L'état d'esprit de la formation Yoga Sophro enfants

par Adeline Camus

“

Un enfant épanoui
dans son corps et ses émotions
est un enfant confiant
et ouvert au monde.

Cette formation a été créée avec le cœur, l'écoute et l'expérience
de terrain, pour vous transmettre bien plus que des postures ou des outils.
Mon souhait : vous donner confiance, autonomie et inspiration
pour accompagner les enfants dans leur épanouissement global.

Une pédagogie bienveillante,
ludique et adaptée
à chaque enfant et adolescent.



NOTRE INTENTION

- ♥ Aider chaque enfant à se connaître, à s'aimer et à grandir en confiance.
- ♥ Lui offrir des outils pour mieux gérer ses émotions et son énergie.
- ♥ Développer son attention, sa concentration et son estime de soi.
- ♥ L'accompagner vers plus de calme, de joie et d'harmonie au quotidien.
- ♥ Transmettre le respect de soi, des autres et du vivant.



Bienvenue dans un univers
où le Corps, le Souffle,
les Émotions et l'Imaginaire
s'unissent pour grandir,
s'apaiser et s'épanouir.



NOTRE APPROCHE

- ♥ Une méthode complète et ludique, inspirée du Yoga, de la Sophrologie, de la relaxation et de la pleine conscience.
- ♥ Plus de 120 exercices, postures et jeux adaptés de 18 mois à l'adolescence.
- ♥ Une pédagogie progressive, pratique et accessible, pour tous les niveaux.
- ♥ Des supports riches et illustrés pour vous guider à chaque étape.
- ♥ De la théorie essentielle pour comprendre le développement de l'enfant et l'accompagner avec justesse et bienveillance.



CE QUE VOUS ALLEZ RECEVOIR



Des connaissances
théoriques essentielles
sur l'enfant, ses besoins,
les émotions, le cerveau,
l'éducation bienveillante...



Plus de 120 postures
et exercices de Yoga,
Sophrologie, respiration,
relaxation et jeux
ludiques



3h30 de vidéos
de formation
+ de nombreuses
fiches illustrées
et PDF



Des outils et supports
à créer : fiches, cartes
des émotions, météo
du jour, histoires,
mandalas...



18 ateliers clés en main,
des histoires,
des massages,
des idées infinies
à adapter !



Et surtout...
ma disponibilité
pour vous guider
et vous soutenir
dans votre pratique.

NOS VALEURS AU CŒUR DE CETTE FORMATION



Bienveillance
et écoute



Respect de soi,
des autres et du vivant



Joie, créativité
et liberté d'expression



Sérénité et retour
au calme



Confiance et estime
de soi



Partage et lien



NOTRE ENGAGEMENT

Vous transmettre une méthode complète,
pratique et inspirante pour que chaque enfant
puisse révéler le meilleur de lui-même
et avancer sereinement sur son chemin.



Ensemble, cultivons le bien-être, l'équilibre et la joie dans le cœur des enfants.



Formation Yoga Sophro enfants

par *Adeline Camus*

Programme détaillé

INTRODUCTION DE LA FORMATION



- ♥ Les besoins fondamentaux de l'enfant
- ♥ Le développement de l'enfant
- ♥ Les troubles neurocognitifs
- ♥ La motricité globale
- ♥ Les 7 sens
- ♥ Les neurosciences et les émotions
- ♥ L'éducation positive et la Bienveillance



PARTIE YOGA ENFANTS

- ♥ 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



RELAXATION ENFANTS

- ♥ 11 scripts de Relaxation/Méditation
- ♥ Comment créer ses propres histoires de relaxation
- ♥ Des jeux de relaxation
- ♥ Présentation des Mandalas



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



PARTIE SOPHROLOGIE ENFANTS

- ♥ Présentation de la Sophrologie pour enfants
- ♥ Les bases de la Sophrologie
- ♥ La Sophrologie enfants par thème : tous les exercices de Sophrologie pour enfants
- ♥ Illustrations ludiques et détaillées des exercices de Sophrologie pour enfants
- ♥ Tableau des exercices par thème/émotions



CHAPITRES THÉMATIQUES

où les émotions sont définies :
la colère, le stress, la peur,
la tristesse, la confiance en soi,
la concentration, la conscience du corps,
le retour au calme.

Pour chaque chapitre, je présente les exercices de Sophrologie appropriés avec les illustrations, et les outils supplémentaires qui peuvent être utilisés.

Nombreux outils ludiques à créer

Des outils d'animation et d'accompagnement : fiches d'exercices illustrés, cartes des émotions à découper, la règle des émotions, et de nombreuses suggestions d'outils ludiques à créer ...

Vous aurez ainsi tous les outils pour animer des séances thématiques sur les émotions.



PARTIE COMMUNE

- ♥ Méthodes d'animation des ateliers :
 - pour la petite enfance
 - pour les plus de 3 ans
 - pour les plus de 11 ans
 - parents/enfants
- ♥ 18 ateliers clefs en mains : je vous propose 6 thèmes que vous pouvez décliner en plusieurs cours. Je vous en présente 3 pour chaque thème
- ♥ 6 histoires de Yoga Sophro enfants
- ♥ Les petits massages
- ♥ Illustrations météo du jour et de la séance



CONTENU
PDF
600 pages



ENVIRON
120
postures et
exercices sont
enseignés



DES SUPPORTS
ILLUSTRÉS
LUDIQUES &
PRATIQUES



UNE FORMATION
COMPLÈTE &
BIENVEILLANTE
POUR ACCOMPAGNER
LES ENFANTS



♥ Des outils précieux pour éveiller le corps, le cœur et l'esprit des enfants ♥

Yoga Sophro enfants

♥ Tous les outils pour accompagner les enfants de 18 mois à l'adolescence ♥



PRE-REQUIS



Cette formation est accessible à toutes et tous.



Elle s'adresse particulièrement aux professeurs de yoga, sophrologues, instructeurs en méditation, thérapeutes... mais aussi à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents : enseignant(e)s, animateurs/animateuses, éducateurs/éducatrices, assistantes maternelles, ainsi qu'aux parents, grands-parents... désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants de 18 mois à l'adolescence.



A travers la philosophie du Yoga : le respect et l'écoute de soi et des autres, les séances de Yoga Sophro enfants et émotions leur apprennent 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.



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 : les besoins fondamentaux, les troubles spécifiques, les neurosciences et les émotions chez l'enfant, la parentalité/l'éducation positive et bienveillante...

Il s'agit d'un programme très complet qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de Yoga Sophro 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 plus de 120 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 ou la Sophrologie). 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 revoir les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.



Une formation complète, pratique et bienveillante pour accompagner les enfants avec cœur et sérénité.



+ de 120 exercices ludiques et pratiques



Adapté de 18 mois à l'adolescence



Accessible à toutes et tous



Outils concrets et prêts à l'emploi



Bienveillance, écoute et épanouissement



DUREE



3h30 de vidéo de formation



Nombreuses fiches illustrées et PDF



Travail personnel



TARIF et PAIEMENT



Le tarif est de **290€** 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 ou trois 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).



ATTESTATION



- ♥ A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.
- ♥ Aussi, je vous demande d'animer un atelier Yoga Sophro enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.
- ♥ 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...
- ♥ Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...



LES BIENFAITS des ateliers Yoga Sophro Enfants & Émotions

Des outils pour grandir en conscience et en harmonie

RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Aide l'enfant à relâcher les tensions, à apaiser son mental et à se sentir plus serein.

AMÉLIORE LA CONCENTRATION

Développe l'attention, la présence à soi et la capacité à se recentrer, même dans les moments agités.

FAVORISE LA CONFIANCE EN SOI

Permet à l'enfant de mieux se connaître, de s'accepter et de croire en ses capacités.

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

DÉVELOPPE LA CONSCIENCE DE SOI

À travers le corps, la respiration et l'écoute des émotions, l'enfant apprend à mieux se comprendre.

RÉGULE LES ÉMOTIONS

Donne des outils concrets pour reconnaître, exprimer et transformer les émotions difficiles (colère, tristesse, peur, frustration...).

CULTE LE CALME ET LE BIEN-ÊTRE

Favorise un sommeil de qualité, une meilleure gestion des émotions et un équilibre intérieur durable.

LES + POUR L'ENFANT



Apaise le mental



Développe l'empathie et la gentillesse



Renforce l'équilibre corps-esprit



Stimule la joie et la créativité



Offre des outils pour mieux vivre les petits et grands défis du quotidien

Yoga, sophrologie et émotions : un trio gagnant pour aider les enfants à grandir avec *sérénité*, *confiance* et *joie de vivre*.

Adeline Camus
FORMATIONS BIEN-ÊTRE

Les bienfaits de la formation Yoga Sophro enfants

Des outils précieux pour accompagner les enfants vers plus de bien-être, d'équilibre et d'épanouissement

POUR LES ENFANTS QUE VOUS ACCOMPAGNEZ

CONNAISSANCE DU CORPS



Découvrir son corps, ses sensations et ses ressources pour mieux grandir et prendre confiance en soi.

GESTION DES ÉMOTIONS



Apprendre à reconnaître, accueillir et exprimer ses émotions pour mieux les apprivoiser au quotidien.

CALME ET RELAXATION



S'apaiser, relâcher les tensions, gérer le stress et retrouver un état de calme intérieur à tout moment.

CONCENTRATION ET ATTENTION



Développer sa capacité d'attention, de concentration et d'écoute pour mieux apprendre et être présent à soi et aux autres.

ÉQUILIBRE ET ÉNERGIE



Canaliser son énergie, renforcer son équilibre physique et mental, et gagner en vitalité au quotidien.

BIEN-ÊTRE GLOBAL



Améliorer le sommeil, la confiance en soi, l'estime de soi et le vivre-ensemble dans la bienveillance.

POUR VOUS, PROFESSIONNELS ET ACCOMPAGNANTS

UNE PÉDAGOGIE COMPLÈTE ET PRATIQUE



Plus de 120 exercices ludiques, des fiches illustrées, des ateliers clé en main et des outils faciles à utiliser immédiatement.

DES CONNAISSANCES SOLIDES ET UTILES



Comprendre le développement de l'enfant, les émotions, les besoins fondamentaux, les neurosciences et l'éducation bienveillante pour accompagner avec justesse.

DES OUTILS VARIÉS ET ADAPTÉS



Yoga, sophrologie, relaxation, respiration, jeux, histoires, mandalas... Une approche globale et ludique pour répondre à tous les besoins.

PLUS DE CONFIANCE ET D'AUTONOMIE



Gagner en assurance et en aisance pour animer des séances enrichissantes et variées, en individuel comme en groupe.

UN ACCOMPAGNEMENT BIENVEILLANT



Je reste disponible pendant et après la formation pour vous accompagner, répondre à vos questions et vous soutenir dans votre pratique.



UNE FORMATION QUI TRANSFORME VOTRE PRATIQUE... ET CELLE DES ENFANTS !



Une méthode globale alliant corps, souffle, émotions et conscience.



Adaptée à tous les âges : de 18 mois à l'adolescence.



Des séances ludiques et créatives qui rendent l'apprentissage joyeux et naturel.



Un impact durable sur le bien-être, le développement personnel et la confiance des enfants.



Plus d'harmonie, de sérénité et de joie dans vos ateliers et dans le quotidien des enfants.

EN RÉSUMÉ

Vous repartez avec tous les outils et la confiance pour faire grandir les enfants dans le respect, l'écoute et la bienveillance.



Un vrai plus pour votre activité et un cadeau inestimable pour tous les enfants que vous accompagnez. Des enfants plus alignés, plus sereins et plus heureux... pour un monde meilleur !



Des formations concrètes... pour animer en toute confiance!

UNE ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de chaque formation, je vous délivre une attestation de participation à **votre nom**.

Elle certifie que vous avez suivi la formation et acquis les **connaissances et compétences** nécessaires pour animer des séances, individuelles ou collectives.



DES FORMATIONS POUR PASSER À L'ACTION

Mes formations mêlent **théorie et pratique** avec un gros accent mis sur la **pédagogie** et la **transmission ludique et pratico-pratique** des **connaissances et compétences**.

★ **Enseignante pour l'Éducation nationale**, je mets toute mon expérience pédagogique au service de formations claires, vivantes et directement applicables.



Animer des séances individuelles ou collectives



Accompagner enfants, ados, parents ou adultes avec confiance



Adapter les séances selon les besoins et les âges



Mettre en place des pratiques concrètes et utiles au quotidien



UN DOMAINE NON RÉGLEMENTÉ : UNE LIBERTÉ ENCADRÉE

La sophrologie, le yoga, la méditation, l'art thérapie... font partie des domaines non réglementés. Cela signifie qu'il n'existe pas de diplôme d'État obligatoire pour les pratiquer ou les enseigner. Malheureusement, cela ouvre aussi la porte à des dérives et à des pratiques parfois non sérieuses.

C'est pourquoi mes formations sont à la fois sérieuses, éthiques et responsables, pour vous transmettre des connaissances et compétence solides et vous permettre de pratiquer en toute légitimité.



Votre formatrice : **FORMATRICE**

Je suis Adeline Camus, sophrologue, professeur de yoga et art-thérapeute.

Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse, et enseignante.



Vous avez la passion, je vous donne les clés !



À vous maintenant de faire vivre ces outils, de les adapter à votre personnalité et de semer du bien-être autour de vous !



Vous formez, vous inspirez, vous transmettez... pour que vous puissiez à votre tour faire la différence.





Mes livres, ebooks et jeux

autour du Yoga, de la Sophrologie, des émotions, des Philo-contes...

♥ écrits par Adeline Camus ♥

Chaque livre, ebook ou jeu représente une véritable histoire ou un outil bienveillant pour accompagner les enfants et les parents-enfants vers plus de sérénité, de confiance, de joie et d'épanouissement au quotidien.



Le yoga de
Petit Lion
Lion et joie

Le yoga de
Petit Lion
Lion et joie



Au la petit yogi
visite la grotte
de Lascaux
Yoga enfants

Au la petit yogi
visite la grotte
de Lascaux
Yoga enfants



Le yoga
de la montagne

Le yoga
de la montagne



Le yoga
de la campagne

Le yoga
de la campagne



Le yoga
de la mer

Le yoga
de la mer



Le yoga de la
forêt enchantée

Le yoga de la
forêt enchantée



Yoga en
famille

Yoga
en famille



Le yoga
du soleil

Le yoga
du soleil



Le printemps
at Croâ
l'amie de Yoga
et méditation

Le printemps et Croâ
l'amie de Yoga
et méditation



Dino Yoga

Dino Yoga



Le yoga de
Petit Prince

Le yoga de
Petit Prince



Erol et la boîte
des émotions

Erol et la boîte
des émotions



Erol et le
voyage du calme

Erol et le
voyage du calme



Erol et Siméon
Le fil invisible
de l'amitié
- un philo-conte

Erol et Siméon
Le fil invisible de l'amitié
- un philo-conte



Le jardin secret
des émotions

Le jardin secret
des émotions



Les amis
du coeur...

Les amis
du coeur...

Des histoires captivantes pour :

- ♥ Découvrir le Yoga et la Sophrologie en douceur
- ♥ Apprendre à mieux gérer ses émotions
- ♥ Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- ♥ Favoriser l'imagination, la créativité et la réflexion
- ♥ Créer des moments complices en famille



LE JEU Pitchou Yoga



Un jeu ludique pour
apprendre les postures,
s'amuser, coopérer
et se recentrer
en pleine conscience !



LES CARTES Mes petits mantras



Des cartes inspirantes
pour cultiver
des pensées positives
au quotidien.



Des outils précieux pour pratiquer le Yoga et la Sophrologie
avec joie, imagination et bienveillance !

Apaiser le mental
et le corps



Mieux comprendre
ses émotions



Renforcer les liens
et l'empathie



Développer la confiance
et l'estime de soi



Encourager la créativité
et la réflexion

