

Formation



Bébé Sophro



Adeline Camus

Sophrologue et Professeur de Yoga spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité, j'ai mis en place ce programme Bébé Sophro, fruit de mes riches expériences dans l'animation d'ateliers du même nom.

Ayant travaillé plus de 10 ans dans l'animation auprès d'enfants de 3 à 15 ans, et mère de 3 jeunes enfants, je suis particulièrement sensible aux pratiques pédagogiques accordant une place centrale à l'enfant, ses besoins et ses désirs. C'est pour cette raison que j'ai développé mes propres cours de relaxation pour enfants : les ateliers Yoga Sophro enfants, et outils ludiques pour les accompagner au mieux dans leur développement et épanouissement personnel (auteur de la collection Billes de relaxation). J'anime ces ateliers de manière hebdomadaire depuis 2015 dans les établissements scolaires, centres de loisirs, bibliothèques...

J'ai ensuite approfondi mon expérience dans le domaine de l'Enfance pour me concentrer à la Petite Enfance. Après avoir animé des ateliers Bébé Yoga dans des crèches, RAM..., un certain nombre de ces structures m'ont fait part de leurs besoins centrés sur les émotions, l'aspect sensoriel, corporalité... J'ai donc pu développer et approfondir ma méthode d'animation Bébé Sophro pour les tout petits dès 12/18 mois jusqu'à 5 ans, avec une multitude d'outils comblant les besoins des enfants dans leurs différentes étapes de développement. Voici donc un programme dans la Petite Enfance qui comprend tous les outils de Sophrologie que j'utilise pour accompagner les tout petits vers le mieux-être.

L'âge est donné à titre indicatif, tout dépend du niveau d'éveil des enfants. C'est principalement à partir de 18 mois, mais possible à partir de 12 mois pour des enfants très éveillés. En outre, les exercices et méthodes proposés sont principalement jusqu'à 3 ans, mais tout à fait possible jusqu'à 5 ans.

Cette formation à distance se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité.

Tarif : 195€

PRE-REQUIS et PUBLIC

Être âgé d'au moins 18 ans. Cette formation est ouverte à toutes et tous, sans prérequis. Elle s'adresse principalement aux sophrologues, relaxologues, à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et jeunes enfants, ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, mais aussi aux parents, grands-parents..., désirant acquérir des outils de relaxation et bien-être pour enfants dès 12-18 mois.

Cette méthode 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'une formation très complète qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de sophrologie bébé. Je vous transmets ici une

pédagogie adaptée au public enfants de 12-18 mois à 5 ans, ainsi que d'autres outils/supports ludiques, et un accompagnement personnalisé.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité. 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.

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.

Cette formation, est principalement à destination des Sophrologues, relaxologues et autres thérapeutes ou professeur de Yoga exerçant auprès des jeunes enfants, mais aussi à destination des professionnels de la Petite Enfance, des professionnels du bien-être, des parents...

Elle vous apprendra à mener des ateliers Bébé Sophro auprès d'enfants à partir de 1 an/18 mois.

Elle apporte également des outils, astuces et techniques pour vous aider à mener ces ateliers de manière ludique.

Les bienfaits de la Sophrologie et de la Relaxation pour jeunes enfants sont nombreux :

- Découvrir les émotions : savoir les reconnaître, les identifier
- Apprendre à libérer ses émotions et apaiser le trop-plein
- 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
- Apprendre à bien respirer
- Développer la confiance en soi
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions
- Participer activement à son développement psychomoteur
- Développer la conscience de son corps
- Développer la proprioception

- Se détendre
- S'insérer dans un collectif

BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans les domaines :
 - du bien-être des jeunes enfants
 - et de l'animation, autour d'exercices de sophrologie et relaxation pour jeunes enfants
- Savoir animer des séances Sophrologie et éveil corporel pour enfants de 12 mois à 5 ans

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce qu'est la Sophrologie, dans le domaine de l'Enfance, et ses bienfaits pour les enfants
- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions de manière ludique
- Apprendre les exercices de Sophrologie et éveil corporel et sensoriel adaptés aux enfants de 12 mois à 5 ans
- Animer une séance de Bébé Sophro en suivant le protocole appris

CONTENU PEDAGOGIQUE

- Introduction
- Les notions théoriques et pédagogiques :
 - le développement de l'enfant
 - les besoins fondamentaux de l'enfant
 - les troubles neurocognitifs
 - les neurosciences et les émotions
 - la Communication Non Violente
 - l'Education positive et la Bienveillance
 - les 7 sens...
- Les bases de la Sophrologie caycédienne : théorie et pratique
- Les Relaxations Dynamiques ludiques
- Exercices de respiration pour les tout-petits
- Exercices de Sophrologie enfants

- Jeux d'éveil corporel et sensoriels
- Méditation des tout-petits
- La Sophrologie enfants par thème et les émotions : théorie et animer des ateliers sur les émotions
- Le Yoga des émotions
- Yoga de la tête
- Yoga des mains
- Yoga des pieds
- Animation d'atelier Bébé Sophro
- Comptines
- Cartes RD et Yoga des émotions

Les cours sont en vidéo et PDF.

DUREE

Durée des vidéos : 2h45 environ

Accès illimité aux vidéos. Le dossier de cours étant téléchargeable, vous vous formez à votre rythme.

INSCRIPTION et PAIEMENT

En ligne par carte bancaire ou Paypal, ou bien par chèque(s) ou virement en me contactant par mail.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité réglée) ; 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 l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance (individuelle ou collective) Bébé Sophro auprès d'enfants, 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...

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 :)

AUTRES FORMATIONS

Si vous souhaitez enrichir vos compétences, sachez que j'ai créé et mis en ligne d'autres formations autour de la Petite Enfance et Enfance. Vous aurez là aussi un accès illimité aux cours très complets.

BONUS - Collection Billes de relaxation :

Si vous souhaitez acquérir mes livres jeunesse dont chacun des ouvrages contient une histoire ludique avec de véritables exercices de Sophrologie, Méditation ou Yoga, retrouvez-les dans l'onglet Billes de relaxation sur mon site internet www.adelinecamus.net.