



FORMATION

Yoga sur chaise

POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

DOUCE • ACCESSIBLE • BIENVEILLANTE

Des repères concrets et des outils pour proposer des séances adaptées, sécurisées et bienveillantes.



Favorise le bien-être physique et émotionnel



Améliore la concentration et la gestion des émotions



Réduit le stress et les tensions



S'adapte à tous les environnements



Simple à mettre en place au quotidien

UNE FORMATION COMPLÈTE ET INSPIRANTE

Cette formation vous permet d'intégrer facilement le yoga sur chaise dans les écoles, collèges, lycées ou à la maison.

Le yoga sur chaise propose une approche simple, ludique et sécurisante qui s'adapte aux capacités de chacun et favorise le bien-être global.

Vous apprendrez des postures de Yoga et des exercices de Sophrologie, de véritables alliés pour apprendre à s'apaiser, se recentrer et évacuer les tensions...



École



Collège



Lycée



Maison



Partout !

LES BIENFAITS POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

- ✓ Améliore la posture et la souplesse
- ✓ Développe la concentration et la confiance en soi
- ✓ Aide à gérer les émotions et le stress
- ✓ Favorise le calme intérieur et un meilleur sommeil
- ✓ Stimule l'énergie et la vitalité



Un outil précieux, inclusif et facile à mettre en place pour accompagner les enfants et les adolescents vers plus de sérénité, d'équilibre et de joie au quotidien.



ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de la formation, vous recevrez une attestation de participation nominative.



Aussi, je vous demande d'animer au moins un atelier de Yoga sur chaise 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 / 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 !



Une formation complète pour accompagner les enfants et adolescents vers plus de calme, de confiance en soi et d'épanouissement.



LE PROGRAMME DE LA FORMATION

1



Présentation détaillée et générale de la formation, Présentation de la formation Yoga sur chaise enfants et adolescents

2



Définition du Yoga et de la Sophrologie

3



Postures détaillées et illustrées incluant Yoga des mains, des pieds et de la tête (ou Massage) ainsi que les scripts du Scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos *29 postures / exercices enfants

4



3 fiches illustrant les histoires de Yoga des mains, des pieds et de la tête (pour enfants)

5



Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance

6



Présentation des exercices de respiration et cohérence cardiaque : PDF et vidéos

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



PDF illustrés clairs et ludiques



Vidéos pour vous guider



Fiches et outils prêts à l'emploi

TARIF

129€



Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.



Une fois inscrit, vous recevrez le dossier de formation à télécharger par mail.



Possibilité de paiement en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier s'effectuera une fois la totalité réglée).



Prise en charge possible par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

MODALITÉS PRATIQUES

Après l'achat en ligne, vous disposez de

30 JOURS

pour ouvrir le lien que vous recevrez.





FORMATION Yoga sur chaise

Des repères concrets et des outils
pour proposer des séances adaptées,
sécurisées et bienveillantes.



UNE PRATIQUE ACCESSIBLE, DOUCE ET BIENVEILLANTE



Accessible
à tous



Sécurisée et
adaptée



Bien-être du
corps et de
l'esprit



Simple à
mettre en
place



POURQUOI LE YOGA SUR CHAISE EST-IL INTÉRESSANT ?

1

Une pratique accessible à tous

Le yoga sur chaise ne nécessite pas de s'allonger au sol, ni d'avoir une grande souplesse ou une tenue particulière. La chaise devient un support stable qui aide à réaliser les mouvements en douceur.



Enfants



Adultes en milieu
professionnel



Personnes
âgées



Personnes ayant des
douleurs ou des limitations
physiques / d'équilibre

La chaise sécurise la posture et facilite l'apprentissage.

2

Une amélioration du bien-être physique

Même en position assise, le yoga agit sur le corps :



Mobilisation douce
des articulations



Diminution des tensions
(dos, épaules, nuque)



Amélioration
de la posture



Stimulation de
la circulation



Étirement
des muscles



Apaisement des émotions :
calme, sérénité...

Les mouvements restent simples et progressifs, ce qui évite la fatigue ou les contraintes physiques.

3

Une réduction du stress

Le yoga sur chaise intègre des exercices de respiration et de relaxation qui permettent de calmer le système nerveux.

Les bénéfices sont souvent :

✓ Diminution du stress

✓ Sentiment de détente rapide

✓ Meilleure gestion des émotions

✓ Amélioration de la concentration

C'est pourquoi cette pratique est très utilisée
dans les entreprises et dans les écoles.

4

Une pratique facile à mettre en place

Le yoga sur chaise demande très peu de matériel : une simple chaise suffit.

Il peut être proposé :

- dans une salle de classe
- dans un bureau
- dans une salle d'activité
- dans un établissement pour seniors

Séances courtes
(5 à 20 minutes)
et faciles à intégrer
dans le quotidien.

5

Un outil inclusif

Le yoga sur chaise permet à chacun de pratiquer à son rythme et selon ses capacités. Il favorise la participation de personnes qui n'oseraient pas essayer le yoga traditionnel.

Cette approche met l'accent sur :



L'écoute
du corps



La bienveillance
envers soi



Le plaisir du
mouvement

POURQUOI INTÉGRER LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

Tout comme le Yoga sur chaise, la sophrologie est une méthode simple et inclusive. Elle n'a aucune exigence concernant la condition physique et se pratique en grande partie sur chaise.

Elle peut être proposée à différents publics :



Enfants et adolescents :
calme, concentration et gestion
des émotions



Adultes en milieu professionnel :
réduction du stress et meilleure qualité
de présence au travail



Seniors : détente, mobilité douce
et bien-être global

Cette accessibilité en fait un outil particulièrement
intéressant dans les écoles, les entreprises, les associations
et les structures accueillant des personnes âgées.

LES PRINCIPES DE LA PRATIQUE

Une séance de sophrologie repose sur plusieurs
éléments essentiels :



La respiration consciente
Apaiser le système nerveux, améliorer
l'oxygénation et installer progressivement
un état de détente.



La détente corporelle
Mouvements doux et relâchements musculaires
pour libérer les tensions (dos, épaules,
nuque, visage...).



La présence à soi
Porter attention aux sensations du corps et
à l'instant présent. Écoute intérieure favorisant
le calme et la reconnexion à soi.



La visualisation positive
Images mentales guidées pour renforcer les
ressources personnelles, encourager la confiance
et favoriser un état de bien-être.

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR CHAISE

Pratiquée régulièrement, la sophrologie sur chaise
peut apporter de nombreux bénéfices :

- ✓ Réduction du stress et des tensions nerveuses
- ✓ Amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- ✓ Meilleure gestion des émotions
- ✓ Détente musculaire et relâchement du corps
- ✓ Amélioration de la respiration
- ✓ Sensation de calme et de récupération

Dans le cadre professionnel, elle permet de créer des pauses
régénérantes qui favorisent l'attention et la qualité du travail.
Chez les seniors, elle contribue à maintenir une relation
positive avec le corps et le mouvement.

UNE INVITATION À LA DÉTENTE ET À LA PRÉSENCE

La sophrologie offre un moment de pause dans le rythme
souvent intense du quotidien. Elle invite chacun à ralentir,
à respirer et à se reconnecter à ses sensations.

Accessible, douce et profondément bénéfique,
elle constitue un outil précieux pour accompagner
le bien-être, la concentration et l'équilibre émotionnel,
quel que soit l'âge ou le contexte de pratique.

LE PROGRAMME DE LA FORMATION



1 Présentation détaillée et générale de la formation



2 Présentation de la formation Yoga sur chaise seniors



3 Définition du Yoga et de la Sophrologie



4 Postures détaillées et illustrées ainsi que les scripts
du Scan corporel et de la relaxation progressive
de Jacobson : PDF et vidéos
→ 23 postures/exercices pour seniors



5 Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance



6 Présentation des exercices de respiration et cohérence
cardiaque : PDF et vidéos

TARIF

129€

PAIEMENT



En ligne sur mon site internet



Par virement



Par chèque

MODALITÉS PRATIQUES



Après l'achat en ligne,
vous disposez de

30 JOURS

pour ouvrir le lien
que vous recevrez.

ATTESTATION ET ENGAGEMENT



À l'issue de la formation, vous recevrez une
attestation de participation nominative.



Il vous sera demandé d'animer au moins un atelier de Yoga sur
chaise et de me transmettre un compte-rendu détaillé.
Un compte-rendu de votre cursus vous sera également demandé :
motivations, ressentis, points forts / points faibles, questions...

Une formation complète, des outils concrets et des pratiques guidées
pour accompagner les seniors vers plus de bien-être, de mobilité et de joie de vivre au quotidien.



LES BIENFAITS DU Yoga sur chaise POUR ENFANTS



Une pratique ludique, douce et accessible
qui les aide à grandir en équilibre !



LES BIENFAITS POUR LES ENFANTS



**AMÉLIORE LA
CONCENTRATION
ET L'ATTENTION**



- Aide à se recentrer
- Favorise l'écoute
- Soutient les apprentissages



**RÉDUIT LE STRESS
ET LES ÉMOTIONS
DÉBORDANTES**



- Permet d'évacuer les tensions
- Aide à mieux gérer ses émotions
- Apporte calme et sérénité



**DÉVELOPPE LA POSTURE
ET LA SOUPLESSE**



- Renforce le dos et la colonne
- Améliore la mobilité
- Aide à adopter une bonne posture



**FAVORISE UNE
RESPIRATION CALME
ET PROFONDE**



- Apprend à respirer en conscience
- Apaise le corps et l'esprit
- Augmente l'énergie au quotidien



**RENFORCE
LA CONFIANCE
EN SOI**



- Valorise les réussites
- Encourage l'estime de soi
- Donne le droit d'être soi-même



**DÉVELOPPE L'ÉNERGIE
ET LA VITALITÉ**



- Stimule le corps en douceur
- Aide à mieux gérer sa fatigue
- Favorise une bonne humeur



**ENCOURAGE LE CALME
INTÉRIEUR ET LE RESPECT
DE SOI ET DES AUTRES**



- Favorise l'écoute et la bienveillance
- Crée un climat de groupe positif
- Apprend à respecter son corps et celui des autres



**S'ADAPTE À TOUS
LES ENVIRONNEMENTS**



- À l'école, au collège, au lycée
- À la maison ou en activités périscolaires
- Facile à mettre en place, partout !



UNE PRATIQUE LUDIQUE ET BIENVEILLANTE

Le yoga sur chaise permet aux enfants
de bouger, respirer, imaginer et se détendre
tout en s'amusant.

Une belle façon de prendre soin d'eux,
aujourd'hui et pour demain !



EN RÉSUMÉ

Le yoga sur chaise aide les enfants
à se sentir bien dans leur corps et
dans leur tête pour grandir avec
équilibre, confiance et joie de vivre !



Bouger en conscience, respirer en douceur, grandir en harmonie.
LE YOGA SUR CHAISE : UN OUTIL PRÉCIEUX POUR LEUR BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

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

