

Formations

Meditation enfants

Auto-massage enfants



Ouvertes à toutes et tous

www.adelinecamus.net

Programme détaillé

La formation Méditation et auto-massages enfants vous apprendra à pratiquer la Méditation (de pleine conscience) et les auto-massages pour enfants de 2-3 ans à la pré-adolescence.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Sophrologue, Professeur de Yoga, Hypnothérapeute, et Coach parentale spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité. Je suis également formée à la Réflexologie et formatrice Massage bébé.

J'ai souhaité créer ces deux formations pour toutes les personnes, particuliers et professionnels, souhaitant accompagner les enfants grâce à la Méditation et les Massages enfants (qu'ils pratiquent d'abord sur eux-même, puis l'un sur l'autre). Plus précisément, cette formation est à destination :

- des parents, assistantes maternelles, éducatrices/éducateurs, enseignant(e)s...
- de professionnels animant des ateliers collectifs de relaxation, yoga, sophrologie... enfants et parents/enfants
- de thérapeutes, professeurs de yoga ou praticiens bien-être spécialisés enfants

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 Méditation et Massage enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2-3 ans à la pré-adolescence.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets des exercices ludiques adaptés aux enfants de 2-3 ans à la pré-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 la Méditation ou les massages). De plus, je reste disponible durant votre formation et les mois suivants pour vous accompagner, conseiller, répondre à vos interrogations si besoin (sans frais supplémentaires).

Et vous avez droit à **trois entretiens individuels** en visio ou par téléphone afin de répondre à vos interrogations, faire le point sur votre apprentissage... C'est à vous de me contacter pour prendre rdv. Je resterai également disponible par mail.

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 reVISIONNER les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

Les bienfaits de la Méditation pour enfants sont nombreux aussi bien au niveau physique, que mental, affectif, social et spirituel :

- relaxation corporelle profonde
- détente musculaire et des différents organes et systèmes du corps
- amélioration de la circulation sanguine
- récupération nerveuse
- force du système immunitaire
- meilleure respiration lente et profonde
- force et souplesse
- équilibre des différentes fonctions de l'organisme
- grande vitalité
- revitalisation du coeur
- capacités d'attention et de concentration
- meilleure connaissance et prise de conscience de son corps
- amélioration de la qualité du sommeil
- gestion du stress et des émotions
- prise de recul
- évacuation des tensions
- créativité
- lâcher-prise : laisser aller/laisser venir
- positivité
- équilibre de la personnalité
- écoute de ses besoins
- sensations de bien-être
- sentiments de bonheur
- joie de vivre
- estime de soi
- confiance
- calme
- paix intérieure
- ouverture aux autres
- donne accès à des niveaux supérieurs de conscience
- ramène à sa réalité dans l'instant présent
- état de non-identification au corps, au mental et aux émotions

Les bienfaits des massages enfants sont nombreux :

- Améliorer la digestion
- Favoriser un sommeil de qualité
- Développer la conscience de son corps
- Renforcer les défenses immunitaires
- Apprendre à prendre soin de soi et de son corps
- Apporter calme et détente profonde
- Relaxation profonde
- Bien-être intérieur
- Compense le stress et les agressions quotidiennes
- Sensation de bien-être corporel (détente physique)
- Revitalisation de tout l'organisme
- Disperse les blocages énergétiques
- Agit sur les zones réflexes et systèmes du corps

BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la relaxation et du bien-être pour enfants
- Acquérir des compétences solides dans le domaine de la Méditation et des auto-massages pour enfants
- Apprendre aux enfants à s'apaiser, se connecter à soi et mieux gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers ludiques de Méditation et auto-massages pour enfants dès 2-3 ans

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter la Méditation de pleine conscience
- Comprendre et expérimenter les auto-massages
- Apprendre des exercices ludiques de Méditation de pleine conscience et de Massage pour enfants
- Savoir adapter la Méditation et les auto-massages aux enfants dès 2-3 ans
- Découvrir des outils ludiques de relaxation
- Savoir animer un atelier ludique de Méditation enfants

- Savoir animer un atelier ludique de Massage enfants

CONTENU PEDAGOGIQUE

Cette formation se compose de deux parties : l'une sur la Méditation enfants, l'autre sur les auto-massages enfants.

Formation Méditation enfants :

- Présentation de la Méditation pour enfants
- Apprentissage d'exercices/jeux de Méditation pour enfants (25 exercices)
- Apprentissage de scripts de Méditation pour enfants (12 scripts + 2 sur Youtube)
- Les postures de méditation et mudras
- Classement des scripts par thèmes et âge
- Apprendre la méthode d'animation d'un atelier Méditation et Massage enfants

Formation Méditation enfants :

- Présentation et définition des auto-massages pour enfants
- Apprentissage des techniques de Massage et auto-massages pour les tout-petits dès 2 ans
- Apprentissage des techniques de Massage pour enfants (34 enchaînements)
- Apprentissage d'une séance complète d'auto-massages pour enfants

Programme commun aux deux formations :

- Apprendre à créer et animer une séance de relaxation pour enfants
- Apprendre la méthode d'animation d'un atelier Méditation et Massage enfants
- Illustrations des exercices
- Bienfaits et usage des Mandalas

EVALUATION

Afin de valider votre formation et obtenir l'attestation de fin de formation, vous devez me rendre un compte-rendu détaillé de deux ateliers de Méditation et auto-massages pour enfants : trame détaillée de ce qui était prévu, déroulement de l'atelier ou de la consultation, réajustements, résultats... Pour me contacter par mail : adelineyogasophro@gmail.com.

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

A l'issue de la formation, chaque participant recevra une attestation de fin de formation nominative.

Cette formation ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, je ne représente pas un centre de formation agréé car cela représente trop de contraintes administratives. Ainsi, la formation ne peut être financée par le CPF. Voilà pourquoi je propose un paiement

ent en deux fois si souhaité. En revanche, elle peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

DUREE

La durée est de 2h10 environ de vidéo pour la formation Méditation enfants et auto-massages enfants + lecture et travail personnel.

TARIF et PAIEMENT

Le tarif est de 180€ par personne.

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Possibilité également de régler en deux fois (par chèque ou virement) mais vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé.

Après règlement complet, vous recevez le dossier de formation par mail, et le lien des vidéos se trouve dans le dossier.

Modalités pratiques : Après l'achat de la formation 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 à la formation.

PRE-REQUIS

Cette formation est accessible à toutes et tous.

Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants, ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, mais aussi aux parents, grands-parents, nounous..., désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants dès 3 ans et pré-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.

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

En complément de toutes les techniques transmises dans cette formation, la formation Sophrologie enfants et la Formation Yoga 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 les livres *La relaxation magique de Calie la fourmi*, *Groseille l'abeille qui médite*, *Coccibelle la coccinelle de la relaxation* et *Dodo rapido* pour des séances encore plus ludiques !
Egalement, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants.