

Formation MÉDITATION & AUTO-MASSAGE ENFANTS

Des outils ludiques pour grandir en conscience

De 2-3 ans
à la
pré-adolescence

LA FORMATION

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.

Cette formation représente un excellent complément à la formation Yoga Sophro enfants, idéale pour animer des ateliers collectifs. Le tout vous apportera tous les outils que j'utilise pour accompagner les enfants de plus de 3 ans vers le mieux-être.



PRE-REQUIS

Cette formation est accessible à toutes et tous.

J'ai souhaité créer cette formation deux en une 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 :



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



des parents, assistantes maternelles, éducatrices/éducateurs, enseignant(e)s...



PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. MÉDITATION ENFANTS

- Présentation de la Méditation pour enfants
- 25 exercices/jeux de Méditation
- 12 scripts de Méditation (+ 14 audios)
- Les postures de méditation et mudras
- Classement des scripts par thèmes et âge
- Méthode d'animation d'un atelier Méditation et Massage enfants



2. AUTO-MASSAGES ENFANTS

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



3. PROGRAMME COMMUN AUX DEUX FORMATIONS

- Créer et animer une séance de relaxation pour enfants
- Méthode d'animation d'un atelier Méditation et Massage enfants
- Illustrations des exercices
- Bienfaits et usage des Mandalas
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Les troubles neuro cognitifs
- Le développement de l'enfant
- La motricité globale
- Les 7 sens



Il s'agit d'un **programme très complet** qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de Méditation et auto-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).



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



ATTESTATION

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

Aussi, je vous demanderai d'animer un atelier Méditation et auto-massage enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

Je vous demanderai également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus (motivations, vécu de la formation, ressentis, questionnements, points forts/points faibles à améliorer...).



INSCRIPTION & PAIEMENT

180€

Tarif préférentiel si vous achetez cette formation avec la Yoga Sophro enfants (consultez le Pack Pitchou Zen).



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



Règlement par chèque(s) ou virement possible. Cette formation peut être financée 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).



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.

Adeline Camus

Accompagner les enfants vers le mieux-être, avec bienveillance et créativité



Formation MÉDITATION & AUTO-MASSAGE ENFANTS

Des outils bienveillants pour grandir en conscience



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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 PÉDAGOGIQUE

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



1. 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 et 14 en audio)
- 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



2. FORMATION AUTO-MASSAGES 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



3. 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
 - Les besoins fondamentaux de l'enfant
 - Les troubles neuro cognitifs
 - Le développement de l'enfant
 - La motricité globale
 - Les 7 sens



ATTESTATION



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

Aussi, je vous demande d'animer un atelier Méditation et auto-massage enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

Je vous demanderai 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...



INSCRIPTION & PAIEMENT

180€

Tarif préférentiel si vous achetez cette formation avec la Yoga Sophro enfants (consultez le Pack Pitchou Zen).



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



Règlement par chèque(s) ou virement possible. Cette formation peut être financée 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.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Professionnels de l'enfance, de l'éducation, du bien-être, du soin...
Parents, animateurs, enseignants, sophrologues, thérapeutes...
Toute personne souhaitant accompagner les enfants vers plus de calme, de confiance et d'autonomie.



Dès 2-3 ans et tous âges



Développement global



Bien-être & concentration



Outils ludiques et concrets



Utilisation facile en ateliers

Adeline Camus

www.adelinecamus.net



Les bienfaits de la MÉDITATION & AUTO-MASSAGE POUR ENFANTS

♥ Adeline Camus ♥

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION POUR ENFANTS



PHYSIQUE

- 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 cœur
- Capacités d'attention et de concentration
- Meilleure connaissance et prise de conscience de son corps



MENTAL



AFFECTIF



SOCIAL



SPIRITUEL

- 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 MESSAGES ENFANTS

- 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



La méditation
et l'auto-massage,
des outils précieux
pour grandir
en harmonie.



CALME
INTÉRIEUR



CONFIANCE
EN SOI



ÉQUILIBRE
ÉMOTIONNEL



CONCENTRATION
ET CLARTÉ



LIEN
ET EMPATHIE



SOMMEIL
RÉPARATEUR



BIEN-ÊTRE
GLOBAL

Pour des enfants
épanouis, sereins
et heureux



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 !

Mieux comprendre
ses émotions

Apaiser le mental
et le corps

LES CARTES Mes petits mantras



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

Renforcer les liens
et l'empathie

Développer la confiance
et l'estime de soi

Des cartes inspirantes
pour cultiver
des pensées positives
au quotidien.



Encourager la créativité
et la réflexion