



Je vous présente la formation QI GONG, GYM ZEN & ZEN ART ENFANTS

Des outils ludiques pour accompagner les enfants
de plus de 3 ans vers le mieux-être



Je vous présente la formation Qi Gong, Gym Zen et Zen art enfants, complémentaire de la formation complète Yoga Sophro enfants, et de la formation Méditation et auto-massage. Le tout vous apportera tous les outils que j'utilise pour accompagner les enfants de plus de 3 ans vers le mieux-être.



PRÉ-REQUIS ET PUBLIC



Être âgé d'au moins 18 ans.
Cette formation est ouverte à toutes et tous,
sans pré-requis.



Ce programme à distance se fait
à votre rythme, vous y aurez
un accès illimité.



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Théorie et pratique

- Présentation générale des disciplines
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Le développement de l'enfant
- La motricité globale
- Les 7 sens
- Les troubles neurocognitifs

Apprentissage et expérimentation de plus de 50 postures et exercices en :

QI GONG : toutes les postures enfants
avec les illustrations

GYM ZEN : tous les exercices enfants
avec les illustrations

ZEN ART : démonstration et présentation
des Mandalas, Zentangle et du Land-art

- 6 ateliers clefs en main + tableau des postures classées par thème
- Méthode d'animation d'un atelier Zen
- Histoires de relaxation



UN PROGRAMME COMPLET, PRATIQUE ET ILLIMITÉ



Il s'agit d'un programme complet qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances Zen pour enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 3 ans à 14 ans environ, à travers une cinquantaine de postures de Qi Gong et Gym Zen, ainsi que des exercices de Zen art, et des textes de relaxation pour enfants. Elle apporte également des outils, astuces et techniques pour vous aider à mener ces ateliers de manière ludique. Je vous transmets également 6 ateliers clefs en mains (les postures que vous pouvez utiliser classées par thème) et les outils pour animer les ateliers Zen.



Cette formation est ouverte à toutes et tous, sans pré-requis. Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants (enseignants, éducatrices, animatrices...), 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 3 ans.



La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 50 techniques (postures, exercices, et histoires de relaxation) zen et ludiques adaptés aux enfants de 3 à 14 ans environ. 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 Qi Gong ou Zen art). 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 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.

DURÉE



La durée des vidéos
est d'1h environ
+ cours en PDF.

TARIF & PAIEMENT

180€

Tarif préférentiel si vous achetez la formation
avec la formation Yoga Sophro enfants
(affiché dans cette page).



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.
- Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

LES BIENFAITS DES SÉANCES ZEN

sont nombreux !

- Apprendre aux enfants à coordonner leurs gestes
- Développer la conscience de son corps
- Renforcer ses défenses immunitaires
- Apprendre à prendre soin de son corps
- Améliorer les capacités d'écoute, d'attention et de concentration
- Se mettre au calme et s'apaiser
- Canaliser son énergie
- Développer la musculature, l'assouplissement et le sens de l'équilibre
- Se détendre
- S'insérer dans un collectif
- Développer les notions de respect et le sens de la bienveillance
- Développer la confiance en soi
- Apprendre à bien respirer
- Libérer le stress et les émotions
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions
- Développer sa créativité et son imagination
- Prendre conscience de sa place dans l'Univers, en connexion avec les autres éléments



ATTESTATION

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

Aussi, je vous demande d'animer un atelier Qi Gong et Gym zen, 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...

Bouger, respirer, créer, se détendre... Des clés essentielles pour grandir en harmonie



FORMATION

Adeline Camus

QI GONG, GYM ZEN & ZEN ART

Des outils ludiques pour bouger, se détendre, créer et s'épanouir



Bouger
en conscience



Se relaxer
et s'apaiser



Créer
et s'exprimer



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- ✓ Comprendre ce que sont, dans le domaine de l'Enfance, le Qi Gong, la Gym Zen, le Zen art, et leurs bienfaits pour les enfants
- ✓ Apprendre plus de 50 exercices en relaxation, Gym Zen, Qi Gong et Zen art
- ✓ Animer une séance Zen en suivant le protocole appris

DURÉE

La durée des vidéos est d'1h environ + cours en PDF.



TARIF & PAIEMENT

180€

Tarif préférentiel si vous achetez la formation avec la formation Yoga Sophro enfants (affiché dans cette page).



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).

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Théorie et pratique

- Présentation générale des disciplines
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Le développement de l'enfant
- La motricité globale
- Les 7 sens
- Les troubles neurocognitifs
- Apprentissage et expérimentation de plus de 50 postures et exercices en :



QI GONG : toutes les postures enfants avec les illustrations



GYM ZEN : tous les exercices enfants avec les illustrations



ZEN ART : démonstration et présentation des Mandalas, Zentangle et du Land-art

- 6 ateliers clefs en main + tableau des postures classées par thème
- Méthode d'animation d'un atelier Zen
- Histoires de relaxation



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.



Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...



ATTESTATION



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

Aussi, je vous demande d'animer un atelier Qi Gong et Gym zen, 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...



UNE FORMATION COMPLÈTE ET CRÉATIVE POUR ACCOMPAGNER LES ENFANTS



Bouger



Respirer



Se relaxer



Créer



S'épanouir

Des outils doux et ludiques pour plus de calme, de confiance et de joie 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

