



L'ÉTAT D'ESPRIT DE MA FORMATION

Bébé Sophro

Bienveillance – Douceur – Pédagogie – Ludique

Une formation pensée avec le cœur,
pour accompagner les tout-petits avec sens et plaisir.



Ma formation Bébé Sophro est bien plus qu'un apprentissage de techniques.
C'est une invitation à se connecter à l'essentiel : l'enfant, le jeu, l'instant présent et le lien.



BIENVUEILLANCE

Placer l'enfant
au cœur de chaque
accompagnement,
avec respect, écoute
et douceur.



SIMPLICITÉ

Des outils accessibles,
clairs et faciles
à mettre en place
au quotidien,
sans pression.



LUDIQUE

Apprendre en s'amusant,
par le jeu, l'imaginaire
et la créativité pour
captiver les tout-petits
et nourrir leur joie.



PRÉSENCE

Cultiver l'instant présent,
la connexion à soi
et à l'autre pour
des moments
de qualité partagés.



CONFIANCE

Redonner confiance
à l'enfant en ses
ressources et à l'adulte
dans ses capacités
à accompagner.



AUTHENTICITÉ

Une pédagogie issue
de mon expérience
de terrain, de mon
cœur et de ma passion
pour l'enfance.



UNE PÉDAGOGIE ACCESSIBLE À TOUS

- ♥ Aucun prérequis nécessaire
- ♥ Des vidéos claires et riches de démonstrations
- ♥ Des PDF et fiches illustrées pour vous guider
- ♥ Des exercices simples, adaptables et réutilisables

Un accompagnement bienveillant,
même après la formation



MA PROMESSE POUR VOUS

- ♥ Vous transmettre des outils concrets et efficaces
- ♥ Vous inspirer confiance et sérénité
- ♥ Vous donner l'envie et la joie d'accompagner les tout-petits
- ♥ Être disponible pour vous conseiller et vous soutenir dans votre pratique



PLUS QU'UNE FORMATION, UNE BELLE AVENTURE HUMAINE !

Vous allez découvrir, expérimenter et intégrer des pratiques
douces et ludiques qui feront la différence dans vos ateliers
et dans la vie des enfants que vous accompagnez.

*Ensemble, faisons grandir des enfants
sereins, confiants et heureux !*



Chaque petit pas d'aujourd'hui
est un grand pas pour demain.



Adeline Camus ♥

Sophrologue, Professeure de Yoga,
Spécialiste du bien-être de l'enfant



Merci pour votre confiance
et votre engagement
auprès des tout-petits !



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Formation Bébé Sophro

Sophrologie ludique et bien-être

pour les tout-petits de 12 mois à 5 ans



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



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 PÉDAGOGIQUE



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
- le sommeil chez l'enfant



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



la colère



la peur



la joie et le retour au calme



la tristesse



la sérénité



la conscience du corps



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



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).

TARIF
195€



PRÉ-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.



ATTESTATION

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

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

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



DURÉE

Durée des vidéos :
2h45 environ

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



Les cours sont en vidéo, PDF, et de nombreuses fiches illustrées.



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



Adeline Camus

Sophrologue, Professeure de Yoga,
Spécialiste du bien-être de l'enfant



LES BIENFAITS DE LA Sophrologie Bébé



Offrir à bébé des outils pour grandir sereinement,
en confiance et en harmonie.

La Sophrologie dès le plus jeune âge accompagne bébé dans son développement global en respectant son rythme, ses besoins et sa sensibilité.

Une approche douce, ludique et bienveillante pour son bien-être au quotidien.



DÉVELOPPE LE CALME ET LA SÉRÉNITÉ

- ♥ Aide bébé à se détendre, à relâcher les tensions et à se sentir en sécurité.



FAVORISE UN SOMMEIL DE QUALITÉ

- ♥ Des exercices doux et des rituels relaxants pour s'apaiser, s'endormir plus facilement et mieux dormir.



AIDE À GÉRER LES ÉMOTIONS

- ♥ Permet à bébé d'exprimer et d'apaiser ses émotions (pleurs, colère, frustration...) en douceur.



RENFORCE LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI

- En l'aidant à mieux se connaître, à prendre conscience de son corps et de ses ressentis, bébé gagne en assurance au quotidien.



SOUTIENT LE DÉVELOPPEMENT CORPOREL ET SENSORIEL

- ♥ Les exercices d'éveil corporel et sensoriel stimulent la motricité, les sens et la découverte du monde.



AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET L'ATTENTION

- ♥ Dès le plus jeune âge, bébé apprend à se recentrer et à être présent à ce qu'il vit.



CRÉE UN LIEN POSITIF ET COMPLICE

- ♥ Des moments privilégiés de connexion, de partage et de tendresse entre l'adulte et bébé.



PRÉPARE À BIEN GRANDIR EN HARMONIE

- ♥ Un enfant serein aujourd'hui, c'est un enfant qui développe ses ressources pour faire face aux défis de demain.



EN PRATIQUE, LA SOPHROLOGIE BÉBÉ PERMET :

- ♥ De mieux vivre les moments du quotidien (repas, change, séparation, sieste, coucher...)
- ♥ D'accompagner les étapes clés du développement (marche, langage, propreté...)
- ♥ De créer des rituels bien-être simples, ludiques et adaptés à chaque âge



POUR QUI ?

Parents, professionnels de la petite enfance, enseignants, animateurs, thérapeutes...
Tous ceux qui souhaitent accompagner les tout-petits avec des outils doux, efficaces et bienveillants.



“

Semer aujourd'hui
des graines de sérénité
pour que bébé grandisse
épanoui demain.



Ma mission : vous transmettre des outils concrets, simples et ludiques pour accompagner les tout-petits avec bienveillance et confiance, dès 12-18 mois et jusqu'à 5 ans.



Adeline Camus



Sophrologue, Professeure de Yoga,
Spécialiste du bien-être de l'enfant



Prendre soin de son bien-être
dès le plus jeune âge,
c'est lui offrir le plus beau
des cadeaux : lui-même



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



Au la petit yogi
visite la grotte
de Lascaux
Yoga enfants



Le yoga
de la montagne



Le yoga
de la campagne



Le yoga
de la mer



Le yoga de la
forêt enchantée



Yoga
en famille



Le yoga
du soleil



Le printemps et Croâ
l'amie de Yoga
et méditation



Dino Yoga



Le yoga de
Petit Prince



Erol et la boîte
des émotions



Erol et le
voyage du calme



Erol et Siméon
Le fil invisible de l'amitié
- un philo-conte



Le jardin secret
des émotions



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

