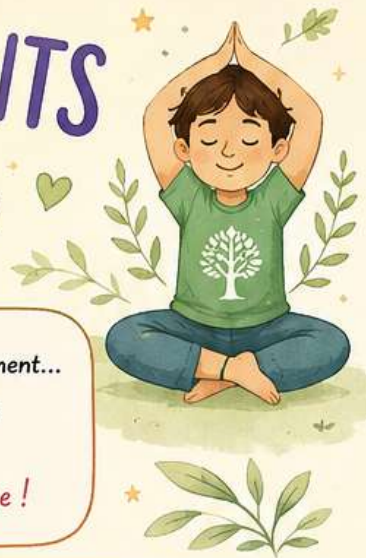


DANSE YOGA ENFANTS

Le mariage de la danse et du yoga
pour grandir, s'exprimer et s'épanouir !



♥ La Danse Yoga Enfants se pratique sous forme d'histoire en mouvement...

Chaque séance est une aventure où le corps devient le héros d'un conte :
on danse, on respire, on explore, on se pose, on rêve...

Le jeu, l'imaginaire et le plaisir sont au cœur de chaque pratique !

LES BIENFAITS DE LA DANSE



Développement psychomoteur
Améliore la coordination,
l'équilibre, le sens du rythme
et la spatialisation.



**Expression émotionnelle
& créativité**
Offre un canal non verbal pour
extérioriser les émotions et
libérer l'imaginaire.



Socialisation
Favorise le travail de groupe,
la coopération, l'écoute des autres
et la confiance en soi.

LES BIENFAITS DU YOGA



Calme & gestion du stress
Apprend la régulation du
système nerveux grâce à des
exercices de respiration
(pranayama) ludiques.



Force & flexibilité
Renforce la sangle abdominale,
assouplit les articulations et
améliore la posture générale.



Concentration & présence
Développe l'attention, l'ancrage
et la capacité à revenir à soi
dans le calme.



LES BIENFAITS DE LA COMBINAISON DANSE + YOGA



**Équilibre entre action et
retour au calme**

La danse permet d'évacuer l'excès
d'énergie physique, rendant l'enfant
naturellement plus disponible pour
l'immobilité et la relaxation du yoga.



Conscience corporelle globale

L'enfant apprend à alterner entre le
mouvement fluide/rythmé (danse)
et le mouvement tenu/structuré
(yoga), affinant sa maîtrise corporelle.



Approche holistique

Allie le plaisir de la musique et du jeu
à la pleine conscience, évitant la
rigidité d'un cours de yoga classique
tout en cadrant l'impulsivité de la danse.

L'ÉTAT D'ESPRIT DE LA DISCIPLINE

La Danse Yoga Enfants est avant tout un espace d'exploration ludique et bienveillant,
sans recherche de performance ni de perfection.

LE JEU & L'IMAGINAIRE AU CŒUR DE LA PRATIQUE

Une posture peut devenir un animal.
Une musique peut faire naître une histoire.
Un enchaînement peut se transformer
en aventure. Une respiration peut devenir
le souffle du vent...

*À travers les histoires, les jeux
et l'imaginaire, le corps devient
un véritable outil de découverte de soi.*



UNE PRATIQUE QUI FAIT GRANDIR



BOUGER pour mieux connaître son corps



RESPIRER pour apprendre à se recentrer



DANSER pour exprimer sa créativité



RESSENTIR pour mieux accueillir ses émotions



JOUER pour apprendre avec plaisir



ÉCOUTER son corps et ses besoins



RESPECTER son propre rythme



PARTAGER avec les autres

DANSER POUR S'EXPRIMER • RESPIRER POUR SE RECENTRER
BOUGER POUR GRANDIR • JOUER POUR APPRENDRE

*Un espace pour mettre le corps en mouvement
et laisser grandir l'enfant intérieur.*

UNE DISCIPLINE JOYEUSE, INCLUSIVE ET BIENVEILLANTE

La Danse Yoga Enfants célèbre
avant tout le plaisir de bouger,
la liberté d'expression, l'écoute
intérieure et la confiance en soi.

*Chaque enfant est accueilli
tel qu'il est, avec son énergie,
sa personnalité, ses émotions
et son propre rythme.*



L'état d'esprit de la DANSE YOGA ENFANTS

Plus qu'une pratique, un merveilleux voyage intérieur ! ♥

La joie de BOUGER

On danse, on s'exprime,
on libère son énergie
dans le plaisir du
mouvement.



L'écoute de SOI

On apprend à être
attentif à son corps,
à ses émotions
et à ses besoins.



La force de RESPIRER

Le souffle est
notre ancre.
Il nous apaise,
nous recentre
et nous rend fort.



La confiance en SOI

On ose, on essaie,
on se dépasse
et on est fier
de qui l'on est.



L'ouverture du COEUR

On cultive la bienveillance,
la gratitude et le respect
de soi, des autres et
de la nature.



L'imagination en LIBERTÉ

Chaque posture, chaque
danse est une histoire.
On voyage, on rêve
et on crée son
propre monde.



Bouger, respirer,
ressentir, imaginer
et s'épanouir !

Ici, il n'y a pas de performance,
seulement l'envie d'explorer, de grandir
et de s'amuser ensemble !

♥ NOS VALEURS AU QUOTIDIEN ♥



BIENVEILLANCE

On est doux avec soi
et avec les autres.



RESPECT

De soi, des autres,
de l'espace et du matériel.



ÉCOUTE

On écoute le corps,
le cœur et les consignes.



PARTAGE

On apprend et on
s'enrichit ensemble.



AMUSEMENT

On rit, on joue,
on prend du plaisir !



La Danse Yoga Enfants, c'est un chemin vers plus d'équilibre, d'harmonie et de bonheur,
pour grandir en confiance et en conscience chaque jour. ♥



Formation Danse Yoga Enfants

Bouger, respirer, s'épanouir !

Une formation complète et inspirante pour accompagner
les enfants à grandir en harmonie, en conscience et en joie.

Une approche
ludique, créative
et bienveillante
pour le bien-être
global de l'enfant.

INTRODUCTION

La Danse Yoga Enfants est une approche unique qui mêle la douceur du yoga à la liberté de la danse. Elle permet aux enfants de se reconnecter à leur corps, à leurs émotions et à leur créativité tout en s'amusant.

À travers le mouvement, la respiration et l'imaginaire, les enfants développent confiance, équilibre et joie de vivre.

LES BIENFAITS POUR LES ENFANTS



Apaiser le mental
et les émotions



Développer la motricité,
la coordination et
la souplesse



Renforcer
la confiance en soi
et l'estime de soi



Améliorer la concentration,
l'écoute et la présence
à soi et aux autres



Stimuler la créativité,
l'expression libre
et la joie

CE QUE CETTE FORMATION VOUS APPORTE



Des connaissances
solides et pratiques
pour comprendre
l'enfant et ses besoins.



Des outils concrets
et créatifs pour animer
des séances variées
et inspirantes.



Une pédagogie douce,
joyeuse et respectueuse
du rythme de chaque
enfant.



Un accompagnement
bienveillant et une
communauté de
passionné(e)s.



Une certification
pour valoriser vos
compétences et élargir
vos opportunités.

POUR QUI ?

- Professeurs de yoga, danse, sport
- Professionnels de l'enfance, de l'éducation et du bien-être
- Animatrices, thérapeutes, coachs
- Parents, passionnés souhaitant enrichir leurs pratiques



UNE PÉDAGOGIE UNIQUE

Une formation vivante, interactive et créative
qui allie théorie, pratique et expérimentation.

Vous repartirez avec des séances prêtes à l'emploi,
des supports illustrés et l'élan pour faire
rayonner votre passion !



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



Comprendre les besoins de l'enfant

Découvrir le développement physique,
émotionnel et cognitif de l'enfant pour
proposer des séances adaptées.



Maîtriser les fondamentaux du Danse Yoga

S'approprier les postures de yoga,
les mouvements de danse, la respiration
et la relaxation.



Concevoir et animer des séances ludiques et sécurisantes

Apprendre à construire des séances
thématiques, progressives et créatives,
en toute sécurité.



Utiliser l'imaginaire et la musique

Intégrer contes, jeux, musiques et
visualisations pour stimuler l'imagination,
l'expression et l'éveil sensoriel.



Accompagner l'enfant dans sa globalité

Favoriser le bien-être, la gestion des émotions,
les relations positives et le développement
de l'autonomie.



Développer sa posture professionnelle

Adopter une posture juste, bienveillante
et inspirante pour transmettre avec
authenticité et passion.



Aidez les enfants à grandir
en conscience, en mouvement
et en joie...

et faites de votre passion
votre plus beau métier !

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Danse Yoga enfants

Bouger, respirer, s'amuser, grandir en harmonie !

1 • INTRODUCTION

L'état d'esprit de la Danse Yoga pour enfants



Une approche ludique, bienveillante et créative qui unit le corps, le souffle, le mouvement et l'imaginaire pour favoriser l'épanouissement de chaque enfant.

Les bienfaits de la danse



Développe la joie, la confiance, la coordination, l'expression et la créativité.
Favorise le lien social et l'estime de soi.

Les bienfaits du yoga



Apporte calme, concentration, souplesse, équilibre et meilleure conscience de soi.
Réduit le stress et l'agitation.

Les bienfaits de la Danse Yoga pour enfants



Un merveilleux équilibre entre énergie et détente, entre mouvement et ancrage, pour grandir en harmonie dans son corps et dans sa tête.

Le yoga expliqué aux enfants



Des explications simples et imagées pour comprendre le yoga, le souffle, les postures et les valeurs qui l'accompagnent.

2 • UN PEU DE THÉORIE SUR L'ENFANT

Le développement de l'enfant



Les grandes étapes du développement physique, cognitif, affectif et social de l'enfant.

Les besoins fondamentaux



Sécurité, amour, estime de soi, jeu, mouvement, repos... Des clés pour accompagner l'enfant dans sa globalité.

La motricité globale



L'importance du mouvement dans le développement de l'équilibre, de la posture, de la coordination et de la confiance en soi.

Les neurosciences et les émotions



Comment le mouvement, la respiration et la conscience du corps influencent le cerveau, les émotions et la capacité d'apprentissage.

Les 7 sens



Explorer et éveiller les 7 sens pour enrichir l'expérience corporelle et la conscience du monde.

L'éducation positive et bienveillante



Des outils et des attitudes pour accompagner l'enfant avec respect, écoute, encouragement et bienveillance.

3 • SÉANCE DE DANSE YOGA ENFANTS

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE : DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES 6 PHASES

1

L'ÉVEIL



- Accueil, rituel d'arrivée et météo des émotions
- Jeux d'éveil, jeux sensoriels et mise en mouvement douce
- Objectif : se connecter, s'ancrer et se préparer ensemble.

2

LA DANSE



- Danse ludique, créative et expressive
- Rythme, coordination, déplacements, énergie
- Objectif : libérer, s'amuser et développer la joie du mouvement.

3

LE YOGA



- Postures de yoga adaptées aux enfants
- Respiration, concentration, équilibre et souplesse
- Objectif : renforcer le corps, apaiser le mental et développer la conscience de soi.

4

LA DANSE DES POSTURES



- Enchaînements dansés de postures de yoga
- Fluidité, lien, créativité et ancrage
- Objectif : intégrer le yoga dans le mouvement, danser avec le corps.

5

LA DANSE LIBRE



- Danse libre et intuitive
- Expression, imagination, confiance et lâcher-prise
- Objectif : laisser parler son corps et ses émotions en toute liberté.

6

LA BULLE DE CALME



- Relaxation, sophrologie, recentrage et gratitude
- Retour au calme, visualisations apaisantes, partage
- Objectif : intégrer, se reposer et repartir serein.



11 RELAXATIONS DYNAMIQUES (SOPHROLOGIE)

SOUS FORME DE FICHES ILLUSTRÉES + VIDÉOS



Des relaxations actives et ludiques pour relâcher les tensions, stimuler l'imaginaire et se recentrer.



20 HISTOIRES DE DANSE YOGA SOUS FORME DE FICHES ILLUSTRÉES DONT 8 VIDÉOS ANIMÉES DE CHORÉGRAPHIES DANSE YOGA + 2 BONUS

Des aventures imaginaires pour bouger, se détendre et développer l'imaginaire.



75 POSTURES DE YOGA

SOUS FORME DE FICHES ILLUSTRÉES

Un répertoire complet et progressif de postures adaptées aux enfants, avec des variantes, des illustrations claires et des conseils pédagogiques.



45 EXERCICES DE DANSE

SOUS FORME DE FICHES ILLUSTRÉES + 8 VIDÉOS ANIMÉES DE CHORÉGRAPHIES DE DANSE YOGA

Des mouvements variés pour explorer le rythme, l'espace, l'énergie et la créativité.



9 HISTOIRES DE RELAXATION

SOUS FORME DE FICHES ILLUSTRÉES

Des histoires douces et apaisantes pour se détendre, rêver et retrouver calme et sérénité.



COMMENT CRÉER VOS HISTOIRES DE DANSE YOGA

Méthode pas à pas pour inventer vos propres histoires : structure, intentions, thèmes, personnages, intégration des postures, danse et relaxation.



LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS

Un outil ludique pour aider les enfants à identifier, accueillir et exprimer leurs émotions au quotidien.



La formation se déroule sur des fiches illustrées et détaillées, et quelques vidéos.

TARIF ET PAIEMENT

Le tarif est de 195€ par personne.

195€

- Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.
- Règlement par chèques(x) ou virement possible.
- 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).



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.



ATTESTATION

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

Aussi, je vous demande d'animer une séance individuelle ou collective de Danse Yoga enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette séance. Je vous demanderai également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations, comment vous avez les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...



★ Une formation complète, ludique et bienveillante pour accompagner les enfants sur le chemin du bien-être, de la confiance et de la joie ! ★

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

