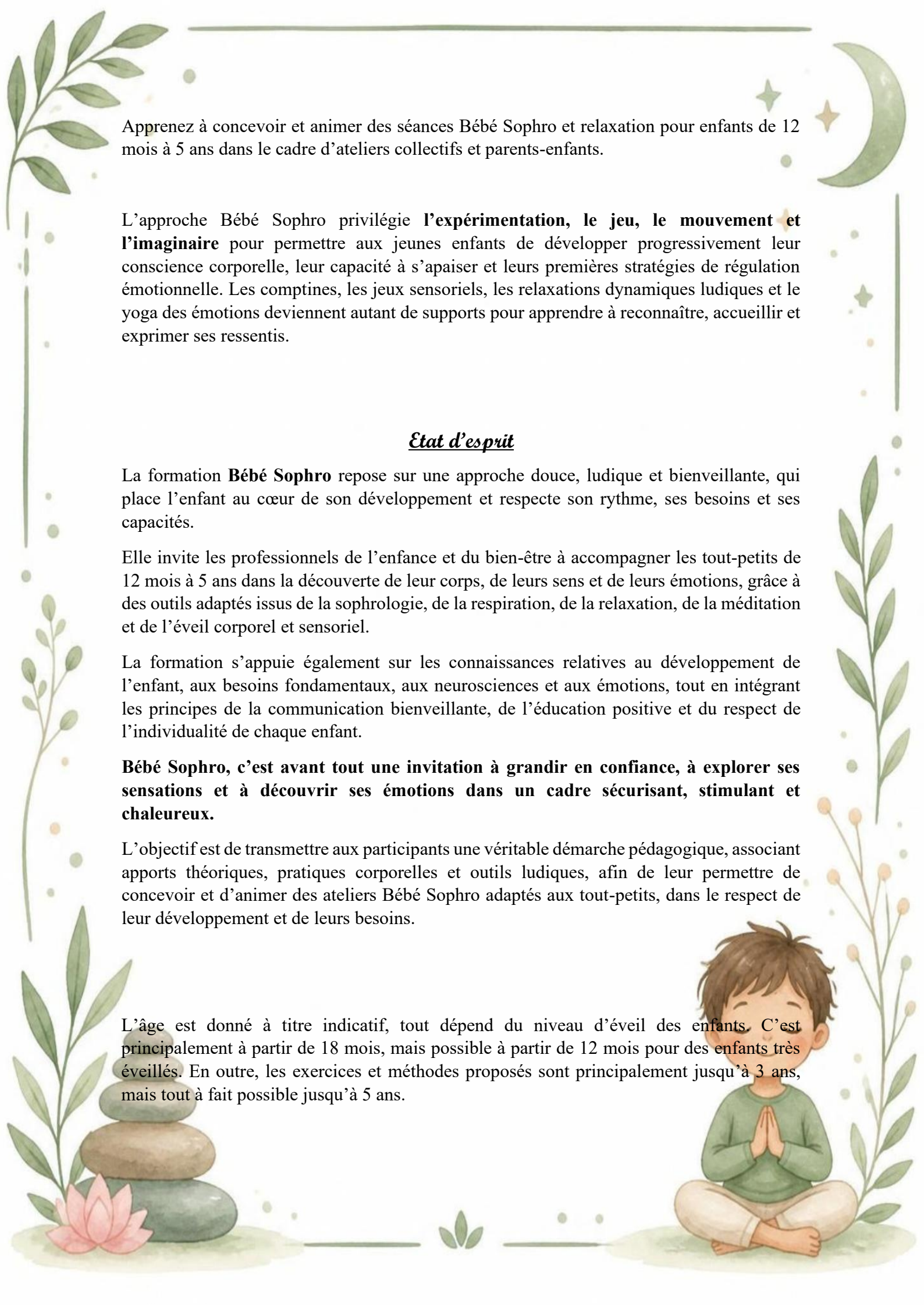






Apprenez à concevoir et animer des séances Bébé Sophro et relaxation pour enfants de 12 mois à 5 ans dans le cadre d'ateliers collectifs et parents-enfants.

L'approche Bébé Sophro privilégie **l'expérimentation, le jeu, le mouvement et l'imaginaire** pour permettre aux jeunes enfants de développer progressivement leur conscience corporelle, leur capacité à s'apaiser et leurs premières stratégies de régulation émotionnelle. Les comptines, les jeux sensoriels, les relaxations dynamiques ludiques et le yoga des émotions deviennent autant de supports pour apprendre à reconnaître, accueillir et exprimer ses ressentis.

Etat d'esprit

La formation **Bébé Sophro** repose sur une approche douce, ludique et bienveillante, qui place l'enfant au cœur de son développement et respecte son rythme, ses besoins et ses capacités.

Elle invite les professionnels de l'enfance et du bien-être à accompagner les tout-petits de 12 mois à 5 ans dans la découverte de leur corps, de leurs sens et de leurs émotions, grâce à des outils adaptés issus de la sophrologie, de la respiration, de la relaxation, de la méditation et de l'éveil corporel et sensoriel.

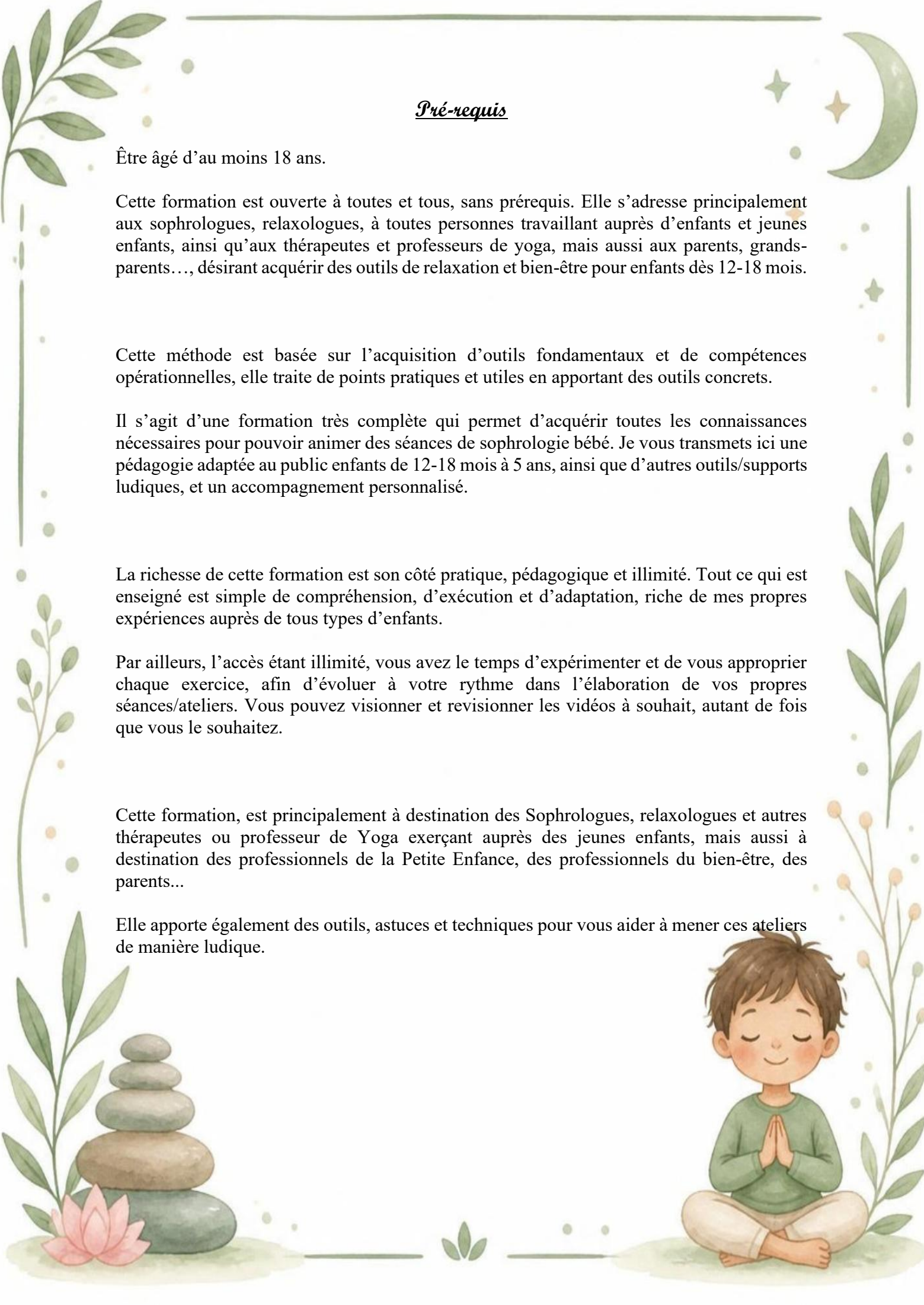
La formation s'appuie également sur les connaissances relatives au développement de l'enfant, aux besoins fondamentaux, aux neurosciences et aux émotions, tout en intégrant les principes de la communication bienveillante, de l'éducation positive et du respect de l'individualité de chaque enfant.

Bébé Sophro, c'est avant tout une invitation à grandir en confiance, à explorer ses sensations et à découvrir ses émotions dans un cadre sécurisant, stimulant et chaleureux.

L'objectif est de transmettre aux participants une véritable démarche pédagogique, associant apports théoriques, pratiques corporelles et outils ludiques, afin de leur permettre de concevoir et d'animer des ateliers Bébé Sophro adaptés aux tout-petits, dans le respect de leur développement et de leurs besoins.

L'âge est donné à titre indicatif, tout dépend du niveau d'éveil des enfants. C'est principalement à partir de 18 mois, mais possible à partir de 12 mois pour des enfants très éveillés. En outre, les exercices et méthodes proposés sont principalement jusqu'à 3 ans, mais tout à fait possible jusqu'à 5 ans.





Pré-requis

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.

Cette méthode 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'une formation très complète qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de sophrologie bébé. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 12-18 mois à 5 ans, ainsi que d'autres outils/supports ludiques, et un accompagnement personnalisé.

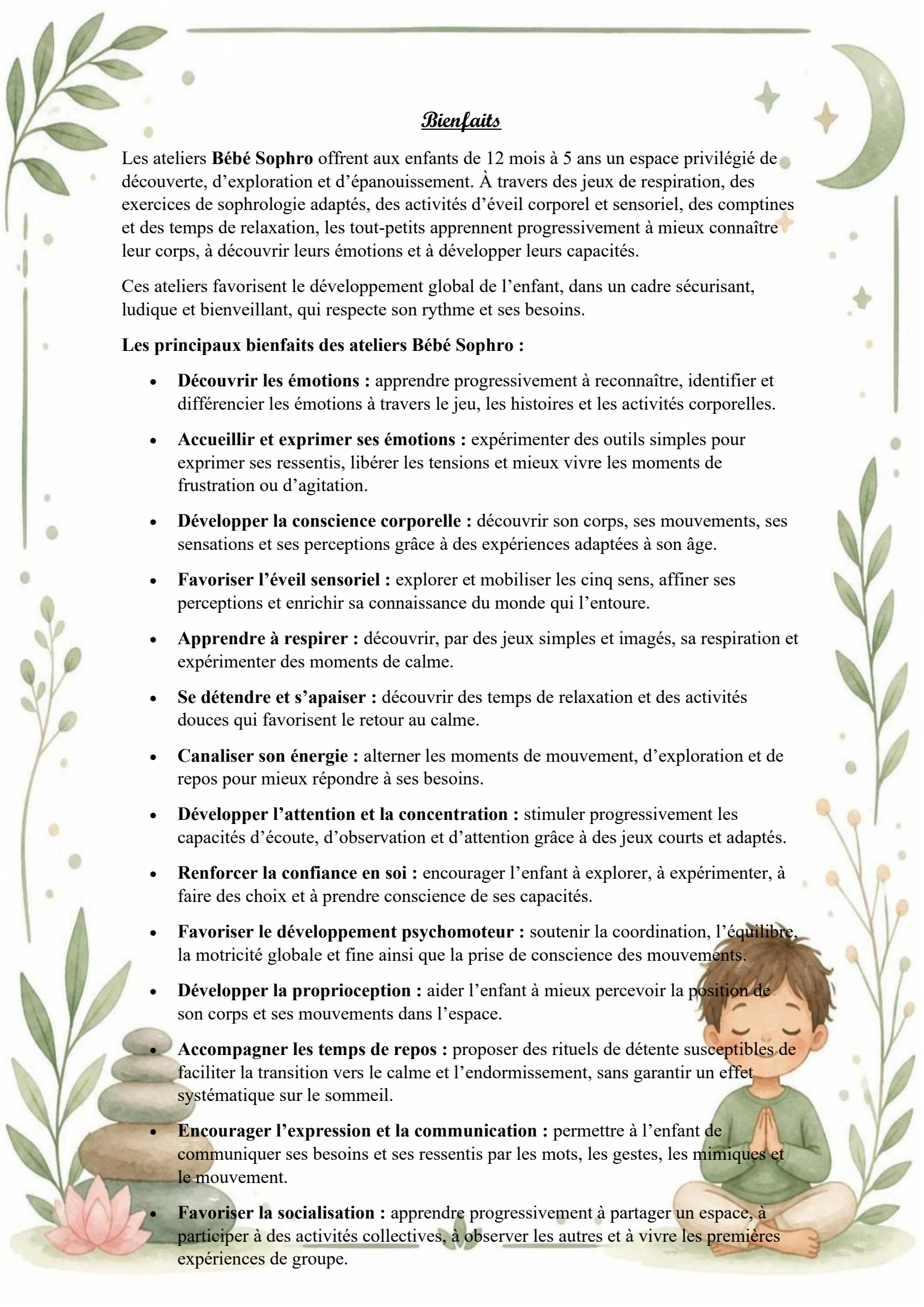
La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité. Tout ce qui est enseigné est simple de compréhension, d'exécution et d'adaptation, riche de mes propres expériences auprès de tous types d'enfants.

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.

Cette formation, est principalement à destination des Sophrologues, relaxologues et autres thérapeutes ou professeur de Yoga exerçant auprès des jeunes enfants, mais aussi à destination des professionnels de la Petite Enfance, des professionnels du bien-être, des parents...

Elle apporte également des outils, astuces et techniques pour vous aider à mener ces ateliers de manière ludique.





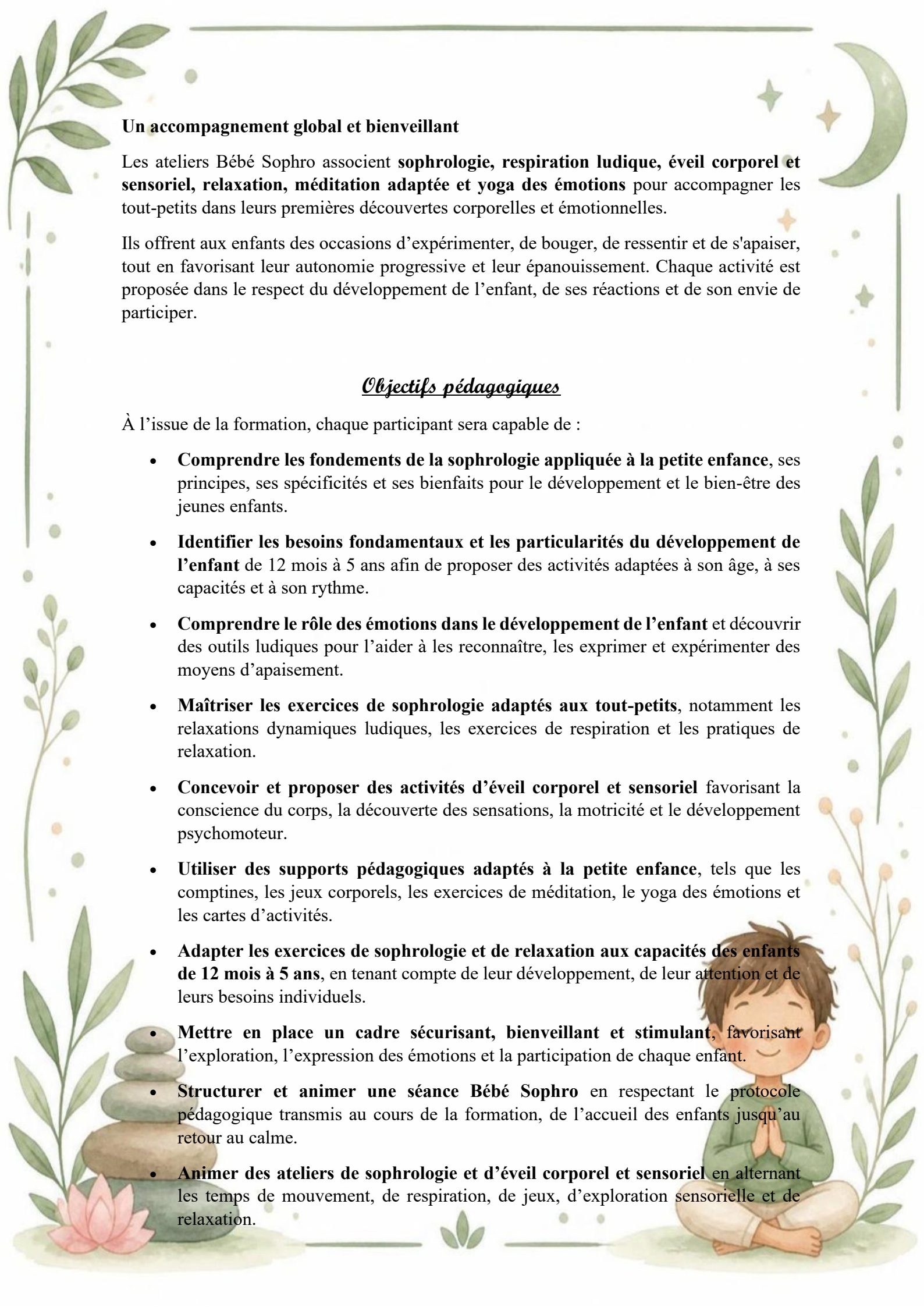
Bienfaits

Les ateliers **Bébé Sophro** offrent aux enfants de 12 mois à 5 ans un espace privilégié de découverte, d'exploration et d'épanouissement. À travers des jeux de respiration, des exercices de sophrologie adaptés, des activités d'éveil corporel et sensoriel, des comptines et des temps de relaxation, les tout-petits apprennent progressivement à mieux connaître leur corps, à découvrir leurs émotions et à développer leurs capacités.

Ces ateliers favorisent le développement global de l'enfant, dans un cadre sécurisant, ludique et bienveillant, qui respecte son rythme et ses besoins.

Les principaux bienfaits des ateliers Bébé Sophro :

- **Découvrir les émotions** : apprendre progressivement à reconnaître, identifier et différencier les émotions à travers le jeu, les histoires et les activités corporelles.
- **Accueillir et exprimer ses émotions** : expérimenter des outils simples pour exprimer ses ressentis, libérer les tensions et mieux vivre les moments de frustration ou d'agitation.
- **Développer la conscience corporelle** : découvrir son corps, ses mouvements, ses sensations et ses perceptions grâce à des expériences adaptées à son âge.
- **Favoriser l'éveil sensoriel** : explorer et mobiliser les cinq sens, affiner ses perceptions et enrichir sa connaissance du monde qui l'entoure.
- **Apprendre à respirer** : découvrir, par des jeux simples et imagés, sa respiration et expérimenter des moments de calme.
- **Se détendre et s'apaiser** : découvrir des temps de relaxation et des activités douces qui favorisent le retour au calme.
- **Canaliser son énergie** : alterner les moments de mouvement, d'exploration et de repos pour mieux répondre à ses besoins.
- **Développer l'attention et la concentration** : stimuler progressivement les capacités d'écoute, d'observation et d'attention grâce à des jeux courts et adaptés.
- **Renforcer la confiance en soi** : encourager l'enfant à explorer, à expérimenter, à faire des choix et à prendre conscience de ses capacités.
- **Favoriser le développement psychomoteur** : soutenir la coordination, l'équilibre, la motricité globale et fine ainsi que la prise de conscience des mouvements.
- **Développer la proprioception** : aider l'enfant à mieux percevoir la position de son corps et ses mouvements dans l'espace.
- **Accompagner les temps de repos** : proposer des rituels de détente susceptibles de faciliter la transition vers le calme et l'endormissement, sans garantir un effet systématique sur le sommeil.
- **Encourager l'expression et la communication** : permettre à l'enfant de communiquer ses besoins et ses ressentis par les mots, les gestes, les mimiques et le mouvement.
- **Favoriser la socialisation** : apprendre progressivement à partager un espace, à participer à des activités collectives, à observer les autres et à vivre les premières expériences de groupe.



Un accompagnement global et bienveillant

Les ateliers Bébé Sophro associent **sophrologie, respiration ludique, éveil corporel et sensoriel, relaxation, méditation adaptée et yoga des émotions** pour accompagner les tout-petits dans leurs premières découvertes corporelles et émotionnelles.

Ils offrent aux enfants des occasions d'expérimenter, de bouger, de ressentir et de s'apaiser, tout en favorisant leur autonomie progressive et leur épanouissement. Chaque activité est proposée dans le respect du développement de l'enfant, de ses réactions et de son envie de participer.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

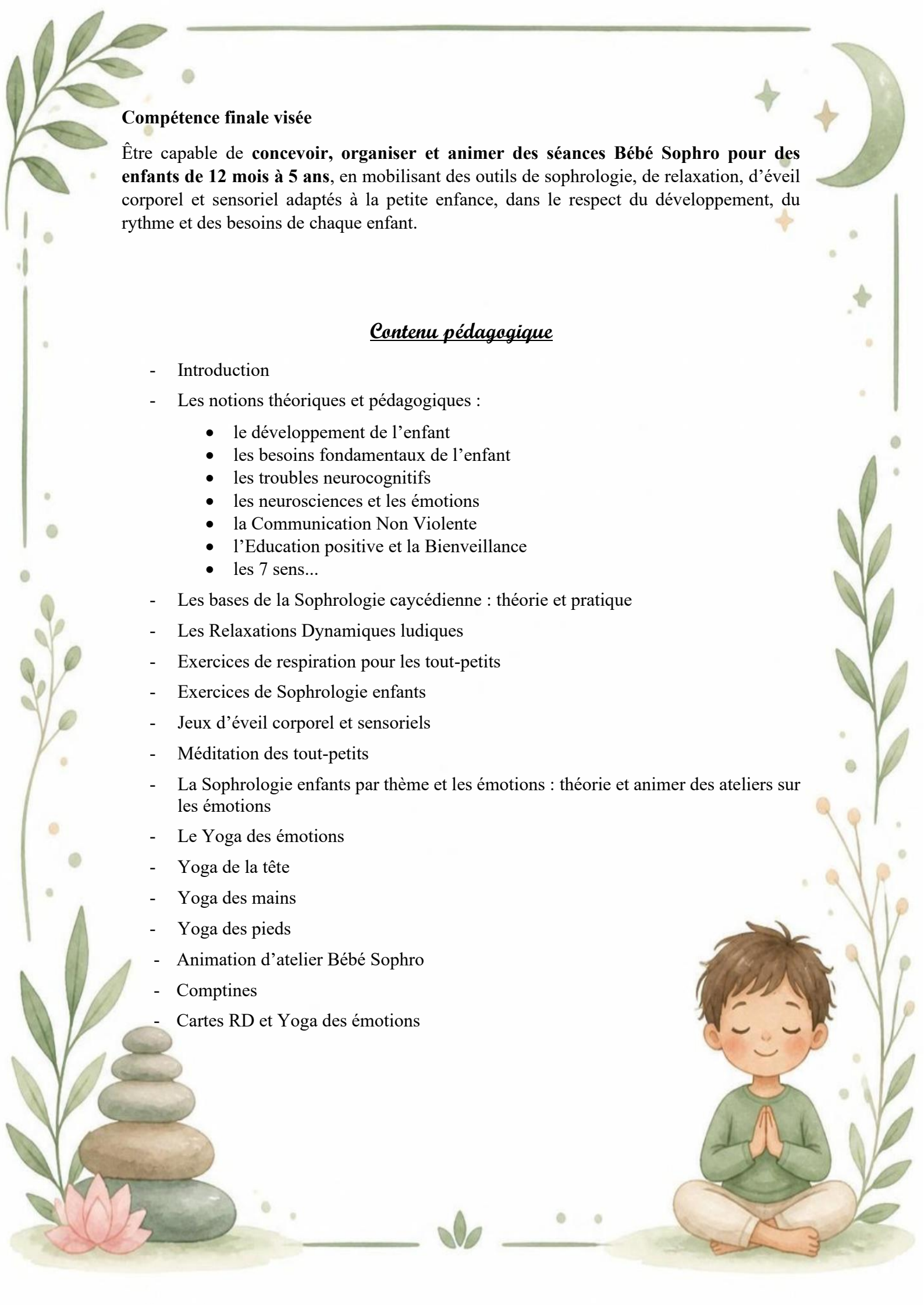
- **Comprendre les fondements de la sophrologie appliquée à la petite enfance**, ses principes, ses spécificités et ses bienfaits pour le développement et le bien-être des jeunes enfants.
 - **Identifier les besoins fondamentaux et les particularités du développement de l'enfant** de 12 mois à 5 ans afin de proposer des activités adaptées à son âge, à ses capacités et à son rythme.
 - **Comprendre le rôle des émotions dans le développement de l'enfant** et découvrir des outils ludiques pour l'aider à les reconnaître, les exprimer et expérimenter des moyens d'apaisement.
 - **Maîtriser les exercices de sophrologie adaptés aux tout-petits**, notamment les relaxations dynamiques ludiques, les exercices de respiration et les pratiques de relaxation.
 - **Concevoir et proposer des activités d'éveil corporel et sensoriel** favorisant la conscience du corps, la découverte des sensations, la motricité et le développement psychomoteur.
 - **Utiliser des supports pédagogiques adaptés à la petite enfance**, tels que les comptines, les jeux corporels, les exercices de méditation, le yoga des émotions et les cartes d'activités.
 - **Adapter les exercices de sophrologie et de relaxation aux capacités des enfants de 12 mois à 5 ans**, en tenant compte de leur développement, de leur attention et de leurs besoins individuels.
 - **Mettre en place un cadre sécurisant, bienveillant et stimulant**, favorisant l'exploration, l'expression des émotions et la participation de chaque enfant.
 - **Structurer et animer une séance Bébé Sophro** en respectant le protocole pédagogique transmis au cours de la formation, de l'accueil des enfants jusqu'au retour au calme.
 - **Animer des ateliers de sophrologie et d'éveil corporel et sensoriel** en alternant les temps de mouvement, de respiration, de jeux, d'exploration sensorielle et de relaxation.
- 

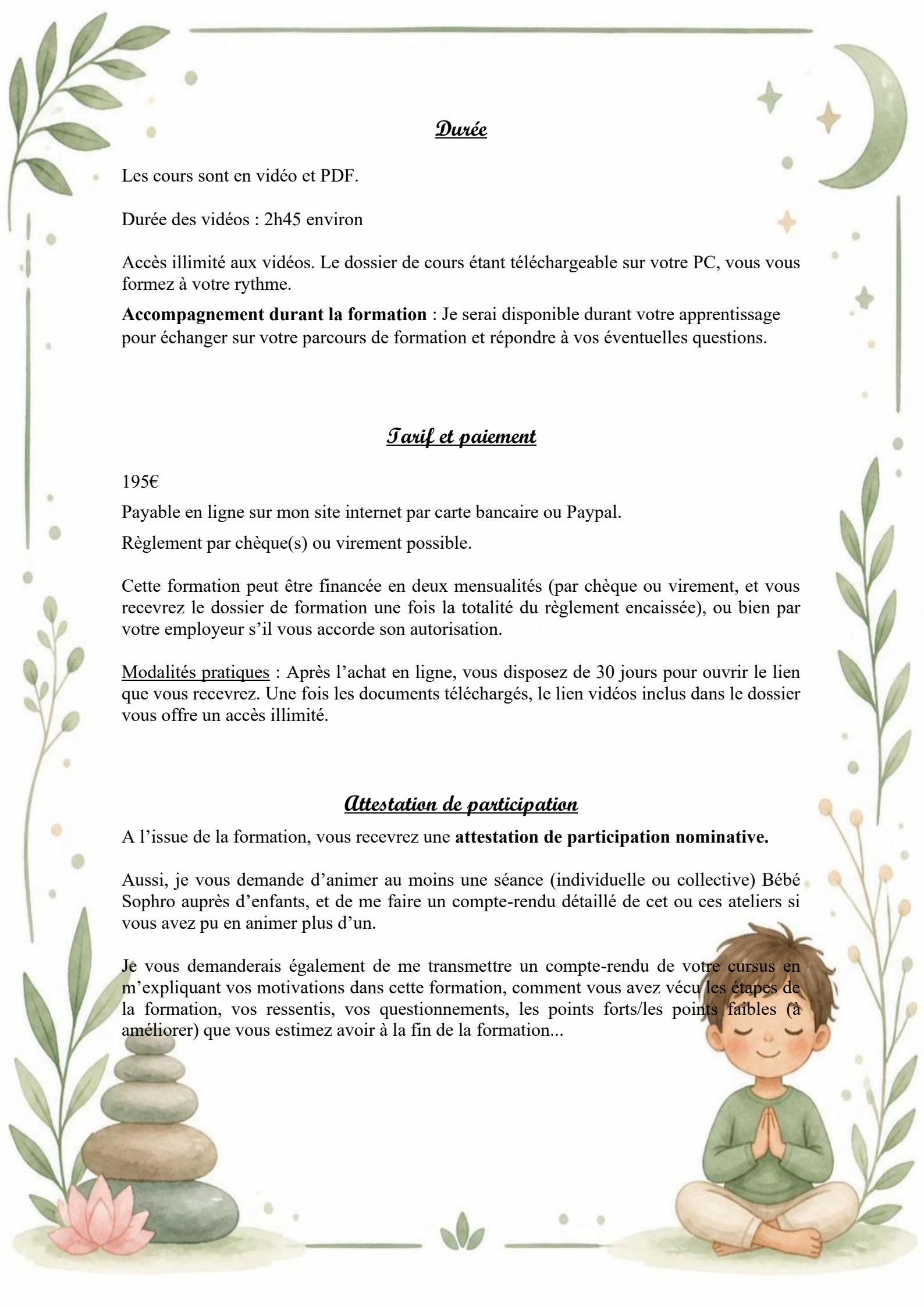
Compétence finale visée

Être capable de **concevoir, organiser et animer des séances Bébé Sophro pour des enfants de 12 mois à 5 ans**, en mobilisant des outils de sophrologie, de relaxation, d'éveil corporel et sensoriel adaptés à la petite enfance, dans le respect du développement, du rythme et des besoins de chaque enfant.

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...
- 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
- 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





Durée

Les cours sont en vidéo et PDF.

Durée des vidéos : 2h45 environ

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

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

195€

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissée), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

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 de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance (individuelle ou collective) Bébé Sophro auprès d'enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet ou ces ateliers si vous avez pu en animer plus d'un.

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...





Outils pédagogiques et ludiques

Des sophro-contes, méditation et yoga au service des professionnels et des familles

Je suis également autrice de la collection Billes de relaxation, une collection de livres jeunesse et jeux autour du développement personnel pour enfants (et adultes).

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 la partie Histoires de méditation. Egalement, pour une animation encore plus ludique des ateliers, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants vous permettront d'animer la deuxième partie de vos ateliers.

Chaque livre contient un véritable exercice de Sophrologie - ou Méditation ou Yoga - pour enfants de 2 ans à 9 ans environ.

Les jeux Pitchou Yoga, Maître Lapin Zen et Le yoga de Petit Lion, pour enfants de 3 ans à l'adolescence, contiennent des défis ludiques autour du Yoga, de la Sophrologie, Méditation, Bienveillance et petits massages.

Les cartes Sophro Yoga des émotions sont également un grand « plus » pour animer des séances aussi bien individuelles que collectives. Et les cartes Mes petits mantras sont très aidantes pour familiariser les enfants à la Bienveillance et l'auto-empathie.

J'ai également créé un cahier de mandalas pour enfants contenant des petites auto-suggestions positives.

Sachez que j'utilise mes livres comme de véritables « outils » - c'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai d'abord écrit ces histoires – dans mes consultations et ateliers collectifs.

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com

