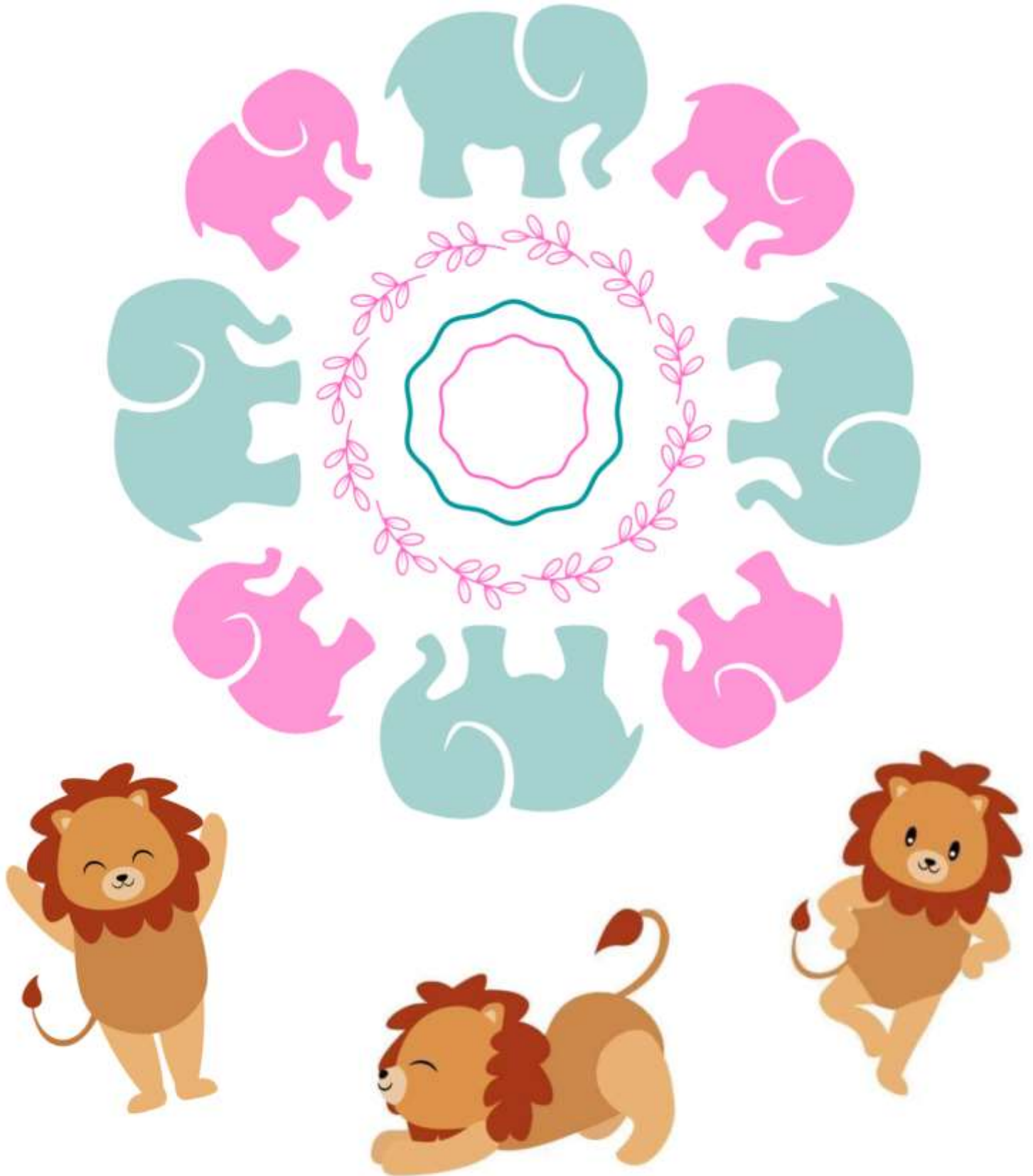


# Formation

## Yoga enfants



# Programme détaillé

La formation Yoga enfants vous apprendra tout ce qu'il y a à savoir pour pratiquer le Yoga auprès d'enfants de 18 mois à l'adolescence.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Professeur de Yoga, Sophrologue, Hypnothérapeute, et Coach parentale spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité. Je me forme également à l'Art-thérapie.

J'ai souhaité créer cette formation pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce au Yoga, aussi bien en ateliers collectifs de la petite enfance au lycée, ainsi qu'auprès de familles pour des ateliers parents/enfants.

A travers la philosophie du Yoga : le respect et l'écoute de soi et des autres, les séances de Yoga apprennent aux enfants à découvrir leur corps et ses sensations, son fonctionnement, gérer leurs émotions, développer leurs capacités d'écoute, d'attention et de concentration, se mettre au calme, s'apaiser et canaliser leur énergie, libérer leurs émotions..., tout en développant l'assouplissement, la musculation, leur sens de l'équilibre, la fortification du dos, et leurs 5 sens.

Cette formation 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'un **programme très complet** qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de Yoga enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 18 mois à l'adolescence.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets une centaine d'exercices ludiques adaptés aux enfants de 18 mois à l'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 le Yoga). 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).

Et vous avez droit à **trois entretiens individuels** en visio ou par téléphone afin de répondre à vos interrogations, faire le point sur votre apprentissage... C'est à vous de me contacter pour prendre rdv. Je resterai également disponible par mail.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque posture, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et visionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

#### Les bienfaits du Yoga pour enfants sont nombreux :

- Renforcer la découverte et l'écoute de son corps, de son fonctionnement, de ses sensations et de ses perceptions
- Améliorer ses capacités d'écoute, d'attention et de concentration
- Se mettre au calme et s'apaiser
- Canaliser son énergie
- Développer sa musculature, l'assouplissement et le sens de l'équilibre
- Se détendre
- S'insérer dans un collectif
- Développer les notions de respect et de bienveillance
- Développer la confiance en soi
- Apprendre à bien respirer
- Libérer et gérer le stress et les émotions
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions

#### **BUT**

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la relaxation et du bien-être pour enfants
- Acquérir des compétences solides dans le domaine du Yoga pour enfants
- Apprendre aux enfants à s'apaiser, canaliser leur énergie et gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers ludiques de Yoga pour enfants dès 18 mois

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter le Yoga
- Apprendre toutes les postures de Yoga adaptés aux enfants
- Apprendre des exercices ludiques de respiration, relaxation et Yoga des émotions pour enfants
- Savoir adapter le Yoga aux enfants
- Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation
- Savoir animer un atelier ludique de Yoga enfants

- Apprendre à animer une séance de Relaxation enfants

### **CONTENU PEDAGOGIQUE**

- Présentation du Yoga et du Yoga pour enfants
- Apprentissage de toutes les postures de Yoga pour enfants (dès 18 mois)
- Apprentissage du Yoga des petits (dès 18 mois) : Yoga des mains, Yoga des pieds, Yoga de la tête
- Apprendre le Yoga des émotions pour enfants
- Classement des exercices de Yoga enfants par thèmes
- Apprendre la méthode d'animation d'un atelier Yoga enfants
- Apprendre à créer et animer une courte séance de relaxation/méditation pour enfants
- Bienfaits et usage des Mandalas
- Fiches des postures détaillées et illustrées, fiches des illustrations

**Je vous enseigne une centaine de postures de Yoga et d'autres jeux**

### **EVALUATION**

Afin de valider votre formation et obtenir l'attestation de fin de formation, vous devez me rendre un compte-rendu détaillé de deux ateliers collectifs de Yoga pour enfants : trame détaillée de ce qui était prévu, déroulement de l'atelier ou de la consultation, réajustements, résultats... Pour me contacter par mail : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

### **ATTESTATION DE FIN DE FORMATION**

A l'issue de la formation, chaque participant recevra une attestation de fin de formation nominative.

Cette formation ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, je ne représente pas un centre de formation agréé car cela représente trop de contraintes administratives. Ainsi, la formation ne peut être financée par le CPF. Voilà pourquoi je propose un paiement en deux fois si souhaité. En revanche, elle peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

### **DUREE**

La durée est de 1h20 de vidéo de formation + lecture et travail personnel.

Une centaine de postures et exercices sont enseignés.

### **TARIF et PAIEMENT**

Le tarif est de 195€ par personne.

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Possibilité également de régler en deux fois (par chèque ou virement) mais vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé.

Après règlement complet, vous recevez le dossier de formation par mail, et le lien des vidéos se trouve dans le dossier.

**Modalités pratiques :** Après l'achat de la formation 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 la formation.

### **PRE-REQUIS**

Cette formation est accessible à toutes et tous.

Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents, ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, mais aussi aux parents, grands-parents..., désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants dès 18 mois et adolescents.

### **RENSEIGNEMENTS**

Pour toutes demandes de renseignements, merci de me contacter par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com) ou par téléphone au 06.10.26.75.67.

### **FORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

En complément de toutes les techniques transmises dans cette formation, la formation Sophrologie enfants et la Formation Méditation et Massage enfants sont très complémentaires de celle-ci, en particulier pour animer des ateliers collectifs. Mon site internet : [www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net)

### **OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES**

Retrouvez le livre Le yoga de Petit Lion – qui représente une véritable trame d'atelier Yoga – ainsi que le jeu du même nom, pour des séances encore plus ludiques ! Egalement, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants.