

Formation

Qi gong & Gym Zen  
Zen art

Enfants



[www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net)

Sophrologue et Professeur de Yoga spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité, j'ai mis en place ce programme Qi Gong, Gym Zen et Zen art pour approfondir le bien-être et l'apaisement des enfants, fruit de mes nombreuses et riches expériences dans les domaines du Yoga et du Zen pour enfants.

Ayant travaillé plus de 10 ans dans l'animation auprès d'enfants de 3 à 15 ans, et mère de 3 jeunes enfants, je suis particulièrement sensible aux pratiques pédagogiques accordant une place centrale à l'enfant, ses besoins et ses désirs. C'est pour cette raison que j'ai développé mes propres cours de relaxation pour enfants : les ateliers Yoga Sophro enfants, et outils ludiques pour les accompagner au mieux dans leur développement et épanouissement personnel (auteur de la collection Billes de relaxation). J'anime ces ateliers de manière hebdomadaire depuis 2015 dans les établissements scolaires, centres de loisirs, bibliothèques...

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.

### PRE-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**.

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 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.

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

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 réviser les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

### 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 de 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

### BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans les domaines de l'animation, autour d'exercices de relaxation pour enfants
- Savoir animer des séances Zen pour enfants de 3 ans à 14 ans environ inspirées de **plus de 50 exercices ludiques de relaxation, Qi Gong, Gym Zen et Zen art**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

## **CONTENU PEDAGOGIQUE**

### *Théorie et pratique*

- Présentation générale des disciplines.
- Apprentissage et expérimentation de plus de 50 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

## **DUREE**

La durée des vidéos est d'1h environ

+ cours en PDF.

## **TARIF et 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...

## ATTESTATION

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

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

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

## RENSEIGNEMENTS

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

## AUTRES FORMATIONS

Si vous souhaitez enrichir vos compétences, sachez que j'ai créé et mis en ligne d'autres formations autour de l'Enfance. Vous aurez là aussi un accès illimité au cours très complet.

## OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES

Des sophro-contes 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).

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.

## POUR INFORMATION

Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours **une attestation de participation**.

Quoi qu'il en soit, ces formations ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, **elles sont accessibles à toutes et tous** (hormis celles en Périnatalite).

Je vous propose ici des formations non certifiantes\* (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants...

Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...

\* "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.

Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...

Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>

Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)