



Formation Yoga Sphro enfants en ligne

Adeline Camus





Programme détaillé

Entreprises et Associations



Sophrologue et Professeur de Yoga, j'ai mis en place cette formation Yoga Sophro enfants, fruit de mes nombreuses et riches expériences dans le domaine.

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 Pitchou Yoga, 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...

Cette formation peut se faire :

- **en ligne**, aux rythmes de vos salariés, ils y auront un **accès illimité**
- **en présentiel** pour les entreprises et associations qui le souhaitent ou professionnels pouvant organiser la formation (je me déplace dans la partie sud de la France et en région parisienne. Pour les autres régions, vous pouvez

me contacter, dans tous les cas j'étudie chaque demande au cas par cas).

Les tarifs varient en fonction du nombre de salariés que vous souhaitez former. Chacun recevra l'ensemble des documents de formation. A l'issue de l'évaluation, chacun pourra ainsi recevoir une attestation de fin de formation

Pour la formation en ligne :

195€ par participant

Pour la formation en présentiel :

349€ par participant

+ les frais relatifs à mon déplacement et hébergement

En option :

Vous pouvez également commander :

- Le livre **Le yoga de Petit Lion***, et/ou **le jeu** du même nom. En effet, ce livre correspond exactement à une trame d'ateliers Pitchou Yoga.
- Le livre **Dodo rapido***, qui représente la partie relaxation d'une séance Pitchou Yoga.

Pour tout achat, vous recevrez en cadeau le **stylo** de Petit Lion et un marque-page à l'effigie de ma maison d'édition.

Toutes les informations sur ces livres et ma maison d'édition sur le site internet :
www.billesderelaxation.com.

Leur commande se fera sur ce site internet directement.

Merci d'établir votre demande de devis à cette adresse email : adelineyogasophro@gmail.com.

Les tarifs comprennent un accompagnement personnalisé si souhaité durant la formation et les mois suivants la formation. Ainsi que les évaluations pour chaque participant et leur attestation de fin de formation.

Modalités pratiques : Après l'achat de la formation en ligne et en présentiel, chaque participant recevra un fichier zip avec tous les documents de formation. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclut dans le fichier « Formation Yoga Sophro enfants » offre un accès illimité à la formation. Ce fichier reprend et complète le contenu de la formation vidéo. Vous trouverez également des annexes.

Cette formation est **ouverte à toutes et tous**, sans pré-requis.

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** (vous pouvez lire les avis sur mon site internet) qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de relaxation enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2 ans à l'adolescence, et plus de 120 exercices, ainsi que d'autres outils/supports ludiques, et un accompagnement personnalisé.

Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents, ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants dès 2 ans et adolescents.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 120 exercices ludiques adaptés aux enfants de 2 ans 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 la Sophrologie ou le Yoga). De plus, je reste disponible durant votre formation et les mois

suyvants 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.

Pour les professionnel(le)s de l'enfance-jeunesse (animateurs/animateuses, éducateurs/éducatrices, enseignant(e)s, assistantes maternelles...), cette formation vous apportera des outils ludiques et pratiques pour animer des séances de relaxation enfants et adolescents, en accordant une large place à leur épanouissement.

Pour les thérapeutes et professeurs de Yoga, cette formation permet d'apprendre à adapter aux enfants de manière très ludique tous les exercices du premier degré en Sophrologie, des exercices de Méditation, des jeux de massage, et des jeux autour de la Bienveillance ; elle vous transmettra également TOUTES les postures de Yoga adaptées aux enfants dès 2 ans. Vous disposerez de tous les outils pour animer des séances individuelles et collectives, afin d'accompagner au mieux vos petits yogis ou patients.

Tous les noms des exercices sont simples et suggestifs, ce qui permet aux enfants de rentrer facilement dans un imaginaire, et donc, dans la séance. Cette formation vous apprendra

comment créer un imaginaire autour du thème de la relaxation.

La méthode enseignée est adaptée à tous les enfants, quelles que soient leur(s) particularité(s) et/ou problématique(s). J'anime les ateliers Pitchou Yoga aussi auprès d'enfants autistes, atteints de trisomie 21..., l'élaboration de cette formation est donc le fruit d'expériences riches et fort intéressantes.

Les bienfaits pour les 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 l'animation, autour d'exercices de relaxation et de développement personnel pour enfants.
- Savoir animer des séances de Relaxation pour enfants inspirées de **plus de 120 exercices ludiques de Sophrologie, Yoga, Méditation, jeux de massage, en incluant la notion de Bienveillance.**



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce que sont la Sophrologie caycédienne, la Méditation de pleine conscience, le Yoga, et leurs bienfaits pour les enfants
- Apprendre plus de 120 exercices en Sophrologie, Méditation, Yoga et jeux de massage adaptés aux enfants, ainsi que des notions de Bienveillance pour enfants
- Animer une séance de Relaxation-Pitchou Yoga en suivant le protocole appris

CONTENU PEDAGOGIQUE

Théorie et pratique

- Présentation générale des disciplines.
- Apprentissage et expérimentation de plus de 120 exercices en :
 - Sophrologie caycédienne
 - Méditation de pleine conscience
 - Yoga et Relaxation
 - Réflexologie et jeux de massage
 - Bienveillance
- Présentation et/ou Animation d'une séance type par chaque participant et bilan
- Livre Le Yoga de Petit Lion (en option)
- Livre Dodo rapido (en option)
- Jeu de société Le yoga de Petit Lion (en option)

ORGANISATION

Avant de dispenser une pratique, il me semble logique de l'expérimenter soi-même afin de maîtriser les bons gestes, d'en mesurer les bienfaits...
C'est pour cette raison que je commence par animer une véritable séance Pitchou Yoga. Puis, concernant la Méditation et la Sophrologie j'animerai de véritables séances pour adultes.

Au programme :

- Présentation

- Séance Pitchou Yoga

- Méditation de pleine conscience :

Présentation

Animation d'une séance autour de trois exercices : conscience de la respiration, conscience du corps, conscience des sons.

Outils d'animation auprès d'enfants (adapter les exercices de Méditation auprès des enfants)

- Sophrologie caycédienne :

Présentation

Les émotions

Animation d'une quinzaine d'exercices de relaxation dynamique propices à la détente, la mise au calme, l'évacuation des tensions physiques et mentales, la prise de conscience de la respiration, et de son corps (perceptions et sensations), la gestion du stress et des émotions...

Outils d'animation auprès d'enfants (adapter les exercices de Sophrologie auprès des enfants)

- Réflexologie et jeux de massage

Présentation

Animation d'une séance ludique pour enfants : auto-massage de certaines zones des mains, de la tête, des pieds et jeux de massage entre camarades.

- Yoga

Présentation

Animation de séances thématiques pour enfants avec des exercices de respiration consciente, tous les exercices de Yoga enfants (plus de 80)

Outils d'animation auprès d'enfants

- Bienveillance

Concepts. Comment les appliquer aux enfants.

- **Construction et préparation** d'une séance type Pitchou Yoga (+ de 3 ans) et Baby Yoga (2-3 ans)

- **Conclusion** : bibliographie, outils...

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

Evaluation / Mise en pratique par chaque participant :

Pour recevoir l'attestation, chaque participant à la formation devra me transmettre par écrit un programme complet pour une séance Pitchou Yoga avec le déroulé de l'animation, comme appris durant la formation (possibilité de filmer une véritable séance comme si la personne formée était avec des enfants) ; ainsi que ses retours d'expériences (son ressenti sur chaque partie de la formation, ses interrogations...).

DUREE

Formation en ligne

La durée des vidéos est de 6h30 (enrichies de contenus de formation en PDF dont vous recevrez le lien une fois la formation réglée).

Formation en présentiel

La durée varie en fonction du nombre de participants (à titre indicatif, la durée moyenne en présentiel est de 12h).

PAIEMENT

Règlement par chèque(s) ou virement.

MODALITES PRATIQUES

Pour la formation en ligne : une fois la convention de formation Entreprises/Associations remplie, signée et renvoyée (par mail ou courrier), et l'intégralité de la formation réglée, chaque participant recevra le lien pour accéder à la formation, ainsi qu'un support de formation reprenant et complétant le contenu de la formation vidéo, et des annexes.

Pour la formation en présentiel : je vous transmettrai une convention de formation à remplir, signer, et me transmettre au plus tard 3 mois avant le début de la formation.

RENSEIGNEMENTS

Pour toutes demandes de renseignements, merci de me contacter par email adelineyogasophro@gmail.com ou par téléphone au 06.10.26.75.67.

POUR INFORMATION

Si vous souhaitez enrichir vos compétences dans le domaine de l'Enfance, sachez que je forme également au Massage et à la Réflexologie bébé et enfant (75 gestes techniques enseignés) : Formation en ligne (vous aurez là aussi un accès illimité au cours très complet) ou en présentiel. Et en ayant suivi la formation Yoga Sophro enfants, vous pourrez bénéficier de 10% de remise sur la formation Massage et Réflexologie bébé.





Adeline CAMUS - Sophrologue, Professeur de Yoga, Auteur de livres jeunesse

06.10.26.75.67 / www.adelinecamus.net / Email : adelineyogasophro@gmail.com / Page Facebook @formationyogasophroenfants