



FORMATION PITCHOU YOGA DÈS 2 ANS JUSQU'À L'ADOLESCENCE YOGA ENFANTS par Adeline Camus



Une formation
ludique, complète
et inspirante !

À TRAVERS LA PHILOSOPHIE DU YOGA

Le respect et l'écoute de soi et des autres sont au cœur de chaque séance.

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.



LES BIENFAITS DU YOGA POUR ENFANTS



Confiance
en soi



Calmes
intérieur



Concentration
et mémoire



Gestion des
émotions



Souplesse
et force
physique



Meilleure
posture et dos
renforcé



Sommeil
de qualité



Respect
et bienveillance



Ces séances sont très ludiques et reposent sur différents supports.

Dans un objectif de relaxation, mais aussi de connaissance de soi et de son corps, vous accompagnerez les enfants de manière ludique dans un univers imaginaire.

C'est en créant mes propres outils : livres jeunesse et bien-être (sophro-contes, Yoga et Méditation), ainsi que mes méthodes d'animation Relaxation, que j'ai développé des formations dans le bien-être pour enfants et la Périnatalité.



POUR QUI ?

Pour toutes les personnes qui souhaitent accompagner les enfants grâce au Yoga :



Petite enfance
(crèches, écoles
maternelles...)



Enfants
(ateliers collectifs
du primaire au lycée)



Familles
(ateliers parents/
enfants)

UNE FORMATION LUDIQUE ET INSPIRANTE

- ♥ Des postures adaptées et amusantes
- ♥ Des jeux, histoires et respirations ludiques
- ♥ Des outils clés en main pour animer des séances inoubliables
- ♥ Des séances prêtes à l'emploi selon les âges et les besoins
- ♥ Des supports variés pour stimuler l'imaginaire et l'éveil des sens



NOTRE INTENTION

Offrir aux enfants un espace de bien-être où ils peuvent grandir, s'épanouir et rayonner, en toute confiance.

Le Yoga est un cadeau
qui les accompagne
toute leur vie.



Un voyage intérieur joyeux et bienveillant ♥ pour des enfants heureux et épanouis !



FORMATION PITCHOU YOGA DÈS 2 ANS JUSQU'À L'ADOLESCENCE YOGA ENFANTS par Adeline Camus



LE BUT DE LA FORMATION



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



Contribuer au développement global de l'enfant (corps, esprit, émotions et social)



Transmettre des valeurs essentielles : bienveillance, respect de soi et des autres, écoute et confiance en soi



Développer sa créativité et son aisance pour proposer des séances variées, adaptées à chaque âge et à chaque contexte



Devenir autonome et confiant dans l'animation de séances de Yoga enfants

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



Permettre à chaque participant de :



Comprendre et expérimenter le Yoga dans ses dimensions physiques, mentales et émotionnelles



Apprendre toutes les postures de Yoga adaptées aux enfants selon les âges et les capacités



Apprendre des exercices ludiques de respiration, relaxation et Yoga des émotions pour enfants



Savoir adapter le Yoga aux enfants (besoins, âges, personnalités, contextes et éventuels besoins spécifiques)



Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation et de bien-être (visualisations, contes, jeux, massages, mandalas, etc.)



Savoir animer un atelier ludique de Yoga enfants de manière structurée, sécurisante et joyeuse



Apprendre à animer une séance de Relaxation enfants et accompagner le retour au calme



Créer ses propres histoires de Yoga enfants pour animer des séances complètes



Animer des ateliers de Yoga parents/enfants



Créer ses propres histoires de relaxation enfants

UNE FORMATION POUR PRENDRE SOIN DES ENFANTS... ET DE SOI !



Bien-être et apaisement



Confiance en soi



Calm et sérénité



Énergie positive



Gestion des émotions



Meilleure concentration



Lien et respect des autres



Équilibre corps & esprit

EN SORTANT DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :



Proposer des séances variées, ludiques et adaptées dès 18 mois jusqu'à l'enfance.



Accompagner les enfants vers plus de calme, d'équilibre et de confiance au quotidien.



Créer un espace bienveillant, sécurisant et joyeux pour permettre à chaque enfant de s'épanouir.



NOS OUTILS ET MÉTHODES

- ♥ Pédagogie active et participative
- ♥ Alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques
- ♥ Mise en situation et jeux de rôle
- ♥ Supports pédagogiques illustrés et fiches pratiques
- ♥ Groupe d'échanges et de partages d'expériences

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite accompagner les enfants à travers le Yoga : professionnels de l'enfance, enseignants, animateurs, parents, thérapeutes, ou toute personne passionnée par le bien-être des enfants.



Le Yoga, un merveilleux voyage intérieur pour aider les enfants à grandir en paix, en joie et en confiance.

Formation PITCHOU YOGA

Yoga pour enfants, adolescents et familles

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1 INTRODUCTION



2 THÉORIE

- Le développement de l'enfant
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Les neurosciences et les émotions
- Les troubles du neuro développement et cognitifs
- Les 7 sens
- L'éducation positive et bienveillante
- La Communication Non Violente et le bonhomme OSBD



3 YOGA

Les postures de Yoga par catégorie



4 YOGA ENFANTS

- Le Yoga expliqué aux enfants
- Toutes les postures de Yoga enfants illustrées et détaillées, soit 71 fiches illustrées de Yoga
- Tableau des postures par thème
- Des cartes de Yoga enfants illustrées prêtes à être utilisées
- Des jeux de relaxation pour enfants sous forme de fiches illustrées



5 LES ATELIERS PITCHOU YOGA CLEF EN MAIN

- 6 thèmes détaillés : fiche illustrée pour chaque thème + fiches individuelles des postures
- Le plan d'animation d'un atelier Pitchou Yoga
- La respiration
- La météo des émotions
- Comment créer vos histoires de Yoga



6 YOGA DES PETITS

- + Ebook Le yoga de tête – Odilon le champignon
- + Ebook Le yoga des mains – Le jardin de Lutin
- + Ebook Le yoga des pieds – Grand frère manchot



7 YOGA ADOLESCENTS

- Le yoga pour adolescents
- Plan d'animation d'un cours pour adolescents
- 6 séquences de Yoga clef en main dont une initiation



8 YOGA DES ÉMOTIONS

- Définition
- 7 cartes illustrées des postures de Yoga des émotions



9 LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS

- Présentation et particularités
- Plan d'animation et conseils
- 7 fiches



10 LES MANDALAS

- Qu'est-ce qu'un mandala ? Quelles vertus ...
- 18 mandalas originaux à colorier



11 LA RELAXATION

- La relaxation pour enfants : qu'est-ce que c'est ? Comment écrire ses propres histoires de relaxation ?
- 10 scripts de Relaxation enfants
- 6 scripts de Relaxation pour adolescents



Je vous partage plus d'une centaine de postures et jeux de Yoga, ainsi que des fiches ateliers clef en main dans un format ludique et pratique (fiches illustrées)



Postures illustrées



Fiches pratiques



Ateliers clés en main



Approche bienveillante et ludique



Adapté aux enfants, ados et familles



Formation PITCHOU YOGA

Yoga pour enfants, adolescents et familles

★ Une formation riche et pratique qui vous transmet toutes les clés pour accompagner les enfants dès 2 ans : plus de 100 postures, jeux, exercices, histoires et outils prêts à l'emploi pour créer des séances vivantes et adaptées à chaque âge.

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.

De 2 ans
à l'adolescence
Une approche ludique,
bienveillante et adaptée
à chaque âge.

Plus d'une centaine
de postures, scripts
et jeux de Yoga
à utiliser
sans modération !

PRÉ-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 2 ans et adolescents.



Il s'agit d'une formation très complète 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 2 ans à l'adolescence.



UNE PÉDAGOGIE RICHE ET ADAPTÉE À TOUS



La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus d'une centaine d'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 le Yoga).



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 posture, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers.



Vous pouvez visionner et revoir les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez !



DURÉE

Plus d'une centaine
de postures, scripts
et jeux enseignés !



1h20 de vidéo
de formation

+ lecture et travail personnel



TARIF ET PAIEMENT

195€

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

- ✓ A l'issue de la formation, vous recevrez une attestation de participation nominative.
- ✓ Animez au moins un atelier Pitchou Yoga, et faites-moi un compte-rendu détaillé de cet ou ces ateliers (si vous en avez animé plusieurs).
- ✓ Transmettez-moi un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant : vos motivations, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts / points faibles (à améliorer)...
- ✓ Si vous avez des questions, c'est aussi le moment de me les poser, ou de demander des conseils !

CE QUE VOUS ALLEZ RETROUVER

- Des postures illustrées et détaillées par catégories
- Des cartes de Yoga et des jeux ludiques prêts à l'emploi
- Des ateliers clef en main par thème
- Des histoires, ebooks et relaxations originales à utiliser
- Des mandalas à colorier
- Des ateliers parents/enfants adaptés



Une pédagogie bienveillante, ludique et pratique pour accompagner les enfants vers plus de bien-être, de confiance et d'épanouissement !





LE YOGA AIDE LES ENFANTS À GRANDIR ÉQUILIBRÉS, HEUREUX ET CONFIANTS !



CONCENTRATION ET MÉMOIRE

Le yoga améliore l'attention, la mémoire et les capacités d'apprentissage.



GESTION DES ÉMOTIONS

Il aide à reconnaître, comprendre et mieux gérer ses émotions comme la colère, la peur ou la tristesse.



CALME INTÉRIEUR ET RÉDUCTION DU STRESS

Les postures, la respiration et la relaxation apportent calme, sérénité et aident à diminuer le stress et l'anxiété.



CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

En apprenant à se connaître et à se dépasser, l'enfant développe une meilleure confiance en lui.



ÉQUILIBRE ET COORDINATION

Le yoga renforce l'équilibre, la souplesse, la coordination et la motricité globale.



MEILLEUR SOMMEIL

Il favorise un sommeil de meilleure qualité et aide l'enfant à se détendre le soir.



RESPIRATION ET ÉNERGIE

Les exercices de respiration apprennent à mieux respirer et à oxygéner le corps, pour plus de vitalité au quotidien.



SANTÉ PHYSIQUE

Le yoga renforce les muscles, améliore la posture, la souplesse et soutient la croissance de manière harmonieuse.



RESPECT ET BIENVEILLANCE

Le yoga encourage l'écoute, le respect de soi et des autres, et développe l'empathie et la coopération.



CRÉATIVITÉ ET IMAGINATION

Il stimule l'imagination, la créativité et aide les enfants à exprimer leurs idées librement.

♥ EN PRATIQUE...

Le yoga se vit comme un jeu ! À travers des postures amusantes, des histoires, des respirations et des temps de relaxation, l'enfant apprend en s'amusant et prend soin de lui chaque jour.



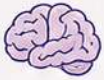
Un enfant qui pratique le yoga cultive la paix en lui pour grandir avec joie et confiance.





Les bienfaits du YOGA pour adolescents

Un allié précieux pour grandir en équilibre,
dans le corps, dans la tête et dans le cœur.



Réduit le stress et l'anxiété

Le yoga aide à apaiser
le mental, à mieux gérer
les émotions et à retrouver
du calme au quotidien.



Améliore la concentration

Il favorise l'attention,
la mémoire et la clarté
d'esprit, pour être plus
efficace à l'école
comme dans la vie.



Renforce la confiance en soi

Il aide à mieux connaître
son corps, à s'accepter
et à développer
une image positive
de soi.



Développe la souplesse et la force

Le yoga renforce le corps
en profondeur, améliore
la posture et prévient
les tensions et douleurs.



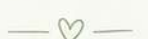
Apporte de l'énergie

Il revitalise le corps
et l'esprit, améliore
la qualité du sommeil
et aide à retrouver
un bon équilibre.



Favorise le lien et le respect

En groupe, le yoga
apprend l'écoute,
la bienveillance,
le respect de soi
et des autres.



Ce que le yoga leur apporte aussi...

- Une meilleure gestion des émotions (colère, tristesse, frustration)
- Un espace pour se recentrer et se ressourcer
- Une pause loin des écrans et des sollicitations
- Un outil pour mieux vivre les changements et les défis de l'adolescence

Le yoga,
ce n'est pas être
souple, c'est être
à l'écoute de soi,
respirer, ressentir
et grandir
sereinement.



Quelques pratiques clés

- La respiration : pour se calmer et se recentrer
- Les postures : pour renforcer le corps et libérer les tensions
- La relaxation : pour relâcher le mental et le corps
- La méditation : pour cultiver la présence à soi
- La gratitude : pour voir le positif et s'ouvrir à la vie.

Exemples de postures préférées des ados



Pour se souvenir...

- Je prends soin de mon corps.
- Je respire profondément.
- J'écoute mes émotions.
- Je suis unique et important(e).
- Je fais de mon mieux, c'est suffisant.



Crée du lien
et des souvenirs
précieux

Un moment
rien qu'à vous,
loin du quotidien



Les bienfaits du YOGA

PARENTS & ENFANTS

Un moment privilégié pour se reconnecter,
s'amuser et grandir ensemble !



Amuse et détend
petits et grands

Apprend
en
s'amusant et
en partageant

De nombreux bienfaits pour toute la famille



RENFORCE LE LIEN

Le yoga en duo
favorise la complicité,
la communication
et la confiance
entre parent et enfant.



RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Il aide à se calmer,
à relâcher les tensions
et à retrouver
un équilibre émotionnel.



DÉVELOPPE LE CORPS ET LA CONFIANCE

Améliore la souplesse,
l'équilibre, la coordination
et renforce l'estime de soi
chez l'enfant.



FAVORISE LA CONCENTRATION

Les postures et la respiration
aident à mieux se concentrer,
à être présent et à écouter
son corps et ses besoins.



APPORTE JOIE ET BONNE HUMEUR

Partager des fous rires,
des jeux et des postures
crée des émotions positives
et beaucoup de joie !



APPREND LE RESPECT ET LA BIENVEILLANCE

Le yoga enseigne des valeurs
essentielles : le respect
de soi, des autres et
de l'environnement.



Ce que le yoga parents & enfants apporte aussi...

- Un temps de qualité sans écran
- Une meilleure gestion des émotions et des conflits
- Des rituels apaisants à reproduire à la maison
- Un moment de partage et de présence authentique
- Une bulle de bien-être pour toute la famille



Le yoga
se pratique
ensemble, à son
rythme et avec
bienveillance.
Il n'y a pas de
performance,
seulement du plaisir
d'être ensemble.

Nos clés pour une belle pratique



Choisir un moment calme, sans précipitation.



Créer un espace confortable et accueillant.



Rester à l'écoute de chacun et s'adapter.



Privilégier le jeu, la créativité et la douceur.



Terminer par un temps de relaxation et de gratitude.

Ensemble. respirons. bougeons. rions et grandissons !



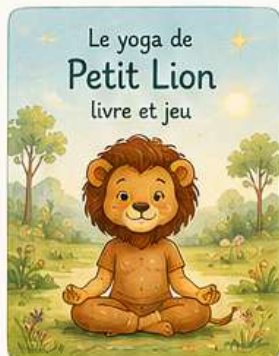
Mes livres, ebooks et jeux

autour du

YOGA



Chaque livre représente une véritable histoire autour du Yoga afin d'animer de magnifiques ateliers de Yoga pour enfants et parents-enfants. ♥



Le yoga de
Petit Lion
livre et jeu

Le yoga de
Petit Lion
livre et jeu



Ali le petit yogi
visite la grotte
de Lascaux

Ali le 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



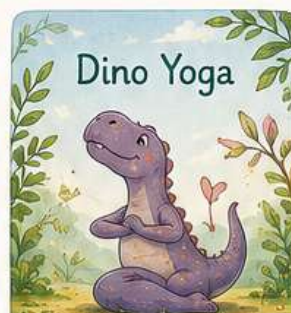
Le yoga
du soleil

Le yoga
du soleil



Le printemps
d'Erol
conte de Yoga
et méditation

Le printemps
d'Erol : conte de
Yoga et méditation



Dino Yoga

Dino Yoga



Le yoga du
Petit Prince

Le yoga du
Petit Prince

Des histoires captivantes pour :

- ♥ Faire découvrir le Yoga de façon ludique et poétique
- ♥ Développer la confiance en soi, la concentration et la gestion des émotions
- ♥ Partager un moment complice en famille ou en groupe
- ♥ S'évader, rêver et grandir en pleine conscience



LE JEU Pitchou Yoga



Un jeu ludique pour
apprendre les postures,
jouer, coopérer
et s'amuser
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
avec joie, imagination et bienveillance !

