

Formation Bébé Yoga

Yoga bébé

Yoga enfants

Automassages

Gym Zen

Méditation

Pour enfants de 3 mois à 6 ans



Sophrologue et Professeur de Yoga spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité, et praticienne en Massage bébé, j'ai mis en place ce programme Bébé Yoga, 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...

J'ai ensuite approfondi mon expérience dans le domaine de l'Enfance pour me concentrer à la Petite Enfance. Après avoir animé des ateliers Bébé Yoga dans des crèches, RAM... j'ai pu développer et approfondir ma propre méthode d'animation bien-être pour les tout petits dès 3 mois jusqu'à 6 ans, avec une multitude d'outils comblant les besoins des enfants dans leurs différentes étapes de développement. Voici donc le programme dans la Petite Enfance qui comprend tous les outils que j'utilise pour accompagner les tout petits vers le mieux-être.

Ce programme à distance se fait à votre rythme, vous y aurez un accès illimité.

Tarif : 249€

Ces tarifs comprennent un accompagnement personnalisé si souhaité. Ainsi que la visio qui aura lieu à la fin de votre apprentissage afin de faire le point et de répondre à vos éventuelles questions. Je pourrai alors vous transmettre une attestation de participation à cette visio.

Modalités pratiques : Après l'achat du programme en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclut dans le fichier « Méthode Bébé Yoga » vous offre un accès illimité au programme.

Ce programme est ouvert à toutes et tous, sans pré-requis.

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'un programme très complet qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de relaxation bébé. Je vous transmets ici une

pédagogie adaptée au public enfants de 3 mois à 6 ans, et plus de 170 exercices, ainsi que d'autres outils/supports ludiques, et un accompagnement personnalisé.

Elle s'adresse particulièrement 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 3 mois.

La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 170 exercices ludiques adaptés aux enfants de 3 mois à 6 ans. 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 ou les massages). 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.

A travers plus de 170 exercices/gestes, cette formation, aussi bien à destination des parents que des professionnels de la Petite Enfance, du Yoga et autres disciplines bien-être, vous apprendra à :

- mener des séances individuelles pour le bien-être de bébé dès 3 mois grâce à la méthode Massage bébé et au Bébé Yoga
- mener des ateliers (individuels ou collectifs) de relaxation auprès d'enfants à partir de 1 an/18 mois grâce aux automassages, au Yoga des mains, des pieds et de la tête, à la Méditation pour bébé, et à la Gym Zen
- mener des ateliers (individuels ou collectifs) de Yoga enfants à partir de 2 ans

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

Voici les différents chapitres :

- Automassages des tout petits
- Bébé Yoga

- Méthode Massage bébé
- Gym Zen (inspirée du Qi Gong, du Yoga et de la Sophrologie)
- Méditation des tout petits
- Yoga des mains
- Yoga de la tête
- Yoga des pieds
- Yoga enfants

Les cours sont en vidéo et PDF.

Les bienfaits du Yoga et de la Relaxation pour jeunes enfants sont nombreux :

- Etablir un lien avec l'enfant
- Communiquer de façon verbale et non verbale
- Participer activement à son développement psychomoteur
- Apprendre plus facilement aux enfants à coordonner leurs gestes
- Développer la conscience de son corps
- Renforcer ses défenses immunitaires
- Apprendre à prendre soin de son corps
- Développer la proprioception
- 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 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 les domaines :

- du bien-être bébé
- et de l'animation, autour d'exercices de relaxation pour jeunes enfants

- Savoir animer des séances Bien-être et Relaxation pour enfants de 3 mois à 6 ans inspirées de plus de 170 exercices ludiques de Yoga, Méditation, Massages et Gym Zen.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce que sont, dans le domaine de l'Enfance, le Yoga, la Méditation, les automassages, la Gym Zen, les Massages bébés et leurs bienfaits pour les enfants
- Apprendre plus de 170 exercices en Yoga, Gym Zen, Méditation et massages adaptés aux enfants de 3 mois à 6 ans
- Animer une séance de Relaxation Bébé Yoga en suivant le protocole appris

CONTENU PEDAGOGIQUE

Théorie et pratique

- Présentation générale des disciplines.
- Apprentissage et expérimentation de plus de 170 exercices en :
 - Massages bébé
 - Automassages enfants
 - Bébé Yoga
 - Yoga enfants
 - Méditation enfants
 - Gym Zen
- Présentation et/ou Animation d'une séance type par chaque participant et bilan

PRE-REQUIS et PUBLIC

Être âgé d'au moins 18 ans. Ce cours est ouvert à toutes et tous, sans prérequis.

DUREE

La durée des vidéos est d'environ 4h40 + les cours en PDF dont vous recevrez le lien une fois la commande réglée.

PAIEMENT

En ligne par carte bancaire ou Paypal, ou bien par chèque(s) ou virement en me contactant par mail.

Ce programme peut être financé en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi des documents et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité réglée) ; ou bien 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).

A la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de programmer une visio pour faire le point sur votre apprentissage, vous apporter conseils sur le ou les séances que vous aurez menées, et répondre à vos éventuelles questions.

A l'issue de cette visio, je vous transmettrai également une attestation de participation.

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.

Je ne représente pas un centre de formation mais j'ai déposé une demande d'agrément. 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 Périnatalité).

RENSEIGNEMENTS

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

Sachez que je propose également ce programme aux entreprises et associations. Merci de me contacter pour établir un devis.

BONUS - Collection Billes de relaxation :

Si vous souhaitez acquérir ma collection complète de livres jeunesse dont chacun des ouvrages contient une histoire ludique avec de véritables exercices de Yoga, Sophrologie ou Méditation, retrouvez-les dans la boutique thérapeutique.

Plus d'infos : www.billesderelaxation.com et page Facebook [@billesderelaxation](https://www.facebook.com/billesderelaxation).