



FORMATION

# YOGA SOPHRO

ENFANTS &  
EMOTIONS



A distance & visio

Ouverte à toutes et tous

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



## Programme détaillé

La formation Yoga Sophro enfants et émotions – accessible à toutes et tous - est faite pour vous apprendre à animer des ateliers de Yoga et Sophrologie (émotions...) pour enfants de 18 mois à l'adolescence.

Vous y apprendrez toutes les postures, tous les exercices, et de nombreux « outils » pour pratiquer le Yoga auprès d'enfants de 18 mois à l'adolescence, et la Sophrologie auprès d'enfants de 2 ans à 14 ans.

Si vous souhaitez compléter vos ateliers afin de les rendre complets par la Méditation, les auto-massages, le Qi Gong et la Gym Zen pour enfants, vous pouvez aussi acheter les modules complémentaires à tarif réduit.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Professeur de Yoga, Sophrologue et Art-thérapeute (formée au Coaching parentale) spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité.

J'ai souhaité créer ce programme ludique pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce au Yoga et la Sophrologie, aussi bien en ateliers collectifs de la petite enfance au lycée, 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 Sophro enfants et émotions leur apprennent 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.

Par ailleurs, cette formation a la particularité de transmettre des connaissances théoriques très utiles et que j'estime – par expérience de thérapeute – importantes, même primordiales, de maîtriser afin d'accompagner au mieux les enfants : les besoins fondamentaux, les troubles spécifiques, les neurosciences et les émotions chez l'enfant, la parentalité/l'éducation positive et bienveillante...

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 Sophro enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 18 mois à l'adolescence.

La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 120 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 ou la Sophrologie). 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 posture, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et reVISIONNER les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

### Les bienfaits du Yoga et de la Sophrologie pour enfants sont nombreux :

- Renforcer la découverte et l'écoute de son corps, de son fonctionnement, de ses sensations et de ses perceptions
- Apprendre à gérer ses émotions, le stress...
- 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 les émotions
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer le sommeil et la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions
- Développer l'écoute de soi et l'auto-empathie

### **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 et de la Sophrologie 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 Sophro pour enfants de 18 mois à l'adolescence

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter le Yoga et la Sophrologie caycédienne pour enfants
- Apprendre toutes les postures de Yoga et exercices de Sophrologie/Relaxation dynamique adaptés aux enfants
- Apprendre des exercices ludiques de respiration, relaxation et gestion des émotions pour enfants
- Savoir adapter les postures et exercices de Yoga et Sophrologie/Relaxation dynamique aux enfants de tous types
- Acquérir des connaissances de base sur le développement de l'enfant, les neurosciences et l'éducation bienveillante
- Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation, gestion des émotions...
- Apprendre le Yoga des émotions pour enfants
- Savoir animer un atelier ludique de Yoga Sophro enfants
- Apprendre des scripts de Relaxation pour enfants

### **CONTENU PEDAGOGIQUE**

Présentation de la formation

#### **Partie Yoga enfants :**

- Théorie et aspects pratiques
- Yoga enfants : toutes les postures détaillées
- Illustrations des postures
- Autres jeux autour du Yoga et respiration
- Yoga des petits avec illustrations :
  - Yoga des mains
  - Yoga des pieds
  - Yoga de la tête
- Yoga des émotions
- Tableau des postures par thème
- 11 scripts de Relaxation
- Des jeux de relaxation
- Présentation des Mandalas

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

#### **Partie Sophrologie enfants :**

- Présentation de la Sophrologie pour enfants
  - Les notions théoriques et pédagogiques : les bases de la Sophrologie, le développement de l'enfant, les besoins de l'enfant, les troubles particuliers, les neurosciences et les émotions, l'éducation positive et la Bienveillance
  - La Sophrologie enfants par thème : tous les exercices de Sophrologie pour enfants
  - Illustrations ludiques et détaillées des exercices de Sophrologie pour enfants
  - Tableau des exercices par thème/émotions
  - Chapitres thématiques où les émotions sont définies : la colère, le stress, la peur, la tristesse, la confiance en soi, la concentration, la conscience du corps, le retour au calme. Pour chaque chapitre, je présente les exercices de Sophrologie appropriés avec les illustrations, et les outils supplémentaires qui peuvent être utilisés.
  - Nombreux outils ludiques à créer
  - Des outils d'animation et d'accompagnement : fiches d'exercices illustrés, cartes des émotions à découper, la règle des émotions, et de nombreuses suggestions d'outils ludiques à créer ...
- Vous aurez ainsi tous les outils pour animer des séances thématiques sur les émotions.

### **Partie commune :**

- Méthodes d'animation des ateliers :
  - pour la petite enfance
  - pour les plus de 3 ans
  - pour les plus de 11 ans
  - parents/enfants
- 18 ateliers clefs en mains : je vous propose 6 thèmes que vous pouvez décliner en plusieurs cours. Je vous en présente 3 pour chaque thème
- 6 histoires de Yoga Sophro enfants
- Illustrations météo du jour et de la séance

Contenu PDF : 590 pages

Environ 120 postures et exercices sont enseignés

### **DUREE**

La durée est de 3h20 de vidéo de formation + lecture et travail personnel.

Possibilité d'organiser des visios de groupe selon les sessions et en fonction des demandes.

## **TARIF et PAIEMENT**

Le tarif est de 290€ par personne.

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

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux ou trois mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), 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.

## **ACCOMPAGNEMENT**

Durant votre formation, je vous accompagne par mail de préférence (téléphone et visio possible) afin de répondre à vos interrogations, faire le point sur votre apprentissage...

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).

## **PRE-REQUIS**

Cette formation est accessible à toutes et tous.

Elle s'adresse particulièrement aux professeurs de yoga, sophrologues, instructeurs en méditation, thérapeutes... mais aussi à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents : enseignant(e)s, animateurs/animatrices, éducateurs/éducatrices, assistantes

maternelles, ainsi qu'aux parents, grands-parents... désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants de 18 mois à l'adolescence.

### **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.

### **PROGRAMMES COMPLEMENTAIRES**

En complément de toutes les techniques transmises dans ce programme, je vous propose les modules Méditation et auto-massage enfants, Gym Zen et Qi Gong enfants afin de compléter l'animation de vos ateliers collectifs. Ces modules sont disponibles sur mon site internet : [www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net) (dans la page Pack Pitchou Zen).

### **OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES**

Retrouvez le livre Le yoga de Petit Lion – qui représente une véritable trame d'atelier Yoga – le jeu du même nom, ainsi que les livres sur le Yoga des mains, Yoga des pieds, et Yoga de la tête, pour des séances encore plus ludiques ! Mon livre de 14 contes de Méditation pour enfants vous sera utile pour les séances de Relaxation/Méditation. Et mes 19 sophro-contes vous aideront pour la partie Sophrologie.

Egalement, les cartes Mes petits mantras, et les jeux Pitchou yoga et Maître Lapin Zen, ainsi que les cahiers de mandalas enfants vous seront utiles dans l'animation de vos séances.