



Apprenez à concevoir et animer des ateliers **Qi Gong, Gym Zen et Zen art** pour enfants de 3 à 14 ans. La formation **Qi Gong et Gym Zen pour enfants** repose sur une approche douce, ludique et corporelle, qui associe mouvement, respiration, équilibre et détente pour accompagner les enfants dans leur développement et leur bien-être.

Les ateliers Qi Gong et Gym Zen accompagnent les enfants dans le développement de leurs capacités motrices, de leur attention et de leur équilibre émotionnel. Ils leur permettent d'expérimenter le mouvement conscient, la respiration et la relaxation tout en cultivant la confiance en soi, la créativité et des relations bienveillantes avec les autres.

Cette formation est 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.

Etat d'esprit

La formation **Qi Gong, Gym Zen et Zen art pour enfants** invite à découvrir des pratiques inspirées du Qi Gong et de la gymnastique douce, adaptées aux capacités et aux besoins des enfants, en privilégiant le plaisir de bouger, l'exploration sensorielle et l'écoute de soi.

La place du Zen Art

La formation intègre également une dimension créative avec le **Zen Art**, qui invite les enfants à explorer le dessin, les formes et les motifs répétitifs dans une démarche de détente et de pleine présence. Ces activités favorisent la concentration, l'expression créative et l'apaisement, tout en offrant un temps de retour à soi complémentaire au mouvement et à la respiration.

L'apprentissage s'appuie sur l'expérimentation et la mise en mouvement : réaliser des gestes fluides, coordonner sa respiration et ses mouvements, développer son équilibre, prendre conscience de son corps et alterner des temps dynamiques avec des moments de calme.

La pédagogie se veut progressive, accessible et créative. Les exercices peuvent être enrichis par des jeux, des images, des histoires et des mises en situation pour capter l'attention des enfants et leur donner envie de participer.

La formation accorde également une place importante à l'adaptation : chacun doit pouvoir pratiquer à son rythme, selon son âge, ses capacités et ses besoins, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

L'objectif est de transmettre aux enfants le plaisir de bouger en conscience, de développer leur équilibre et leur coordination, et de découvrir des ressources corporelles favorisant la détente et le bien-être au quotidien.

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.

Pré-requis

Être âgé d'au moins 18 ans. Cette formation est **ouverte à toutes et tous**, sans pré-requis.

Accessible aux parents et aux professionnels du bien-être, de l'enfance, de l'animation, de l'éducation, mais aussi aux parents..., elle permet d'acquérir des outils concrets pour concevoir des séances adaptées et proposer des activités zen qui associent mouvement, concentration et relaxation.

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.

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



Les bienfaits

Les ateliers **Qi Gong et Gym Zen** offrent aux enfants un espace privilégié pour bouger, respirer, se détendre et développer une meilleure connaissance d'eux-mêmes, tout en favorisant leur épanouissement physique, émotionnel et relationnel.

Développement corporel et moteur

- Améliorer la coordination des gestes et la motricité.
- Développer la conscience corporelle et l'écoute des sensations.
- Renforcer les muscles en douceur, favoriser la souplesse et améliorer l'équilibre.
- Apprendre à prendre soin de son corps et à respecter ses besoins.
- Explorer et mobiliser les cinq sens à travers des expériences corporelles variées.

Équilibre émotionnel et détente

- Apprendre à mieux respirer et à utiliser la respiration pour s'apaiser.
- Libérer les tensions et favoriser la détente.
- Canaliser son énergie et retrouver progressivement le calme.
- Apprendre à reconnaître, accueillir et exprimer ses émotions.
- Découvrir des outils de relaxation pouvant accompagner les rituels du coucher et faciliter l'endormissement.

Attention et capacités cognitives

- Développer les capacités d'écoute, d'attention et de concentration.
- Apprendre à ralentir, à observer et à être pleinement présent à ses sensations.
- Stimuler l'imagination et la créativité grâce aux mouvements, aux visualisations et aux activités ludiques.

Confiance en soi et relations aux autres

- Renforcer la confiance en soi et oser exprimer ses ressentis.
- Développer le respect de soi, des autres et des différences.
- Favoriser la bienveillance, l'écoute mutuelle et la coopération.
- Apprendre à trouver sa place dans un groupe et à participer à une activité collective dans un cadre sécurisant.

Éveil et connexion à l'environnement

- Développer une sensibilité à la nature et aux éléments qui nous entourent.
- Prendre conscience de sa place dans le monde et de son lien avec le vivant.
- Cultiver le sentiment d'appartenance à un ensemble plus vaste, dans une approche d'émerveillement, de respect et d'harmonie.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Comprendre les principes du Qi Gong, de la Gym Zen et du Zen Art** dans le domaine de l'enfance, ainsi que leurs spécificités, leurs applications et leurs bienfaits potentiels pour le développement et le bien-être des enfants.
- **Découvrir et maîtriser plus de 50 exercices pratiques** de relaxation, de Qi Gong, de Gym Zen et de Zen Art, adaptés aux enfants.
- **Expérimenter les différentes pratiques** afin d'en comprendre les objectifs et les modalités d'application auprès du jeune public.
- **Identifier les besoins des enfants** en matière de mouvement, de détente, de respiration, de concentration et d'expression créative.
- **Adapter les exercices à l'âge, aux capacités et aux besoins des enfants**, en proposant des activités progressives, ludiques et accessibles.
- **Structurer et animer une séance Zen** en respectant le protocole pédagogique transmis au cours de la formation.
- **Associer mouvement, respiration, relaxation et créativité** pour construire des séances équilibrées, favorisant le bien-être corporel et émotionnel des enfants.
- **Créer un cadre sécurisant et bienveillant**, propice à l'écoute, au respect de soi et des autres, à la participation et à l'épanouissement de chaque enfant.
- **Intégrer les outils acquis dans sa pratique professionnelle ou familiale**, en fonction du contexte d'intervention et du public accompagné.

Compétence globale visée

Être capable de **concevoir et d'animer des séances Zen adaptées aux enfants**, en mobilisant des exercices de Qi Gong, de Gym Zen, de relaxation et de Zen Art, selon une démarche ludique, progressive et bienveillante.

Contenu pédagogique

Théorie et pratique

- Présentation générale des disciplines
- Les besoins fondamentaux de l'enfant
- Le développement de l'enfant
- La motricité globale
- Les 7 sens
- Les troubles neurocognitifs
- Apprentissage et expérimentation de plus de 50 postures et 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

Durée

La durée des vidéos est d'1h environ + cours en PDF et fiches illustrées.

+ lecture et travail personnel.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

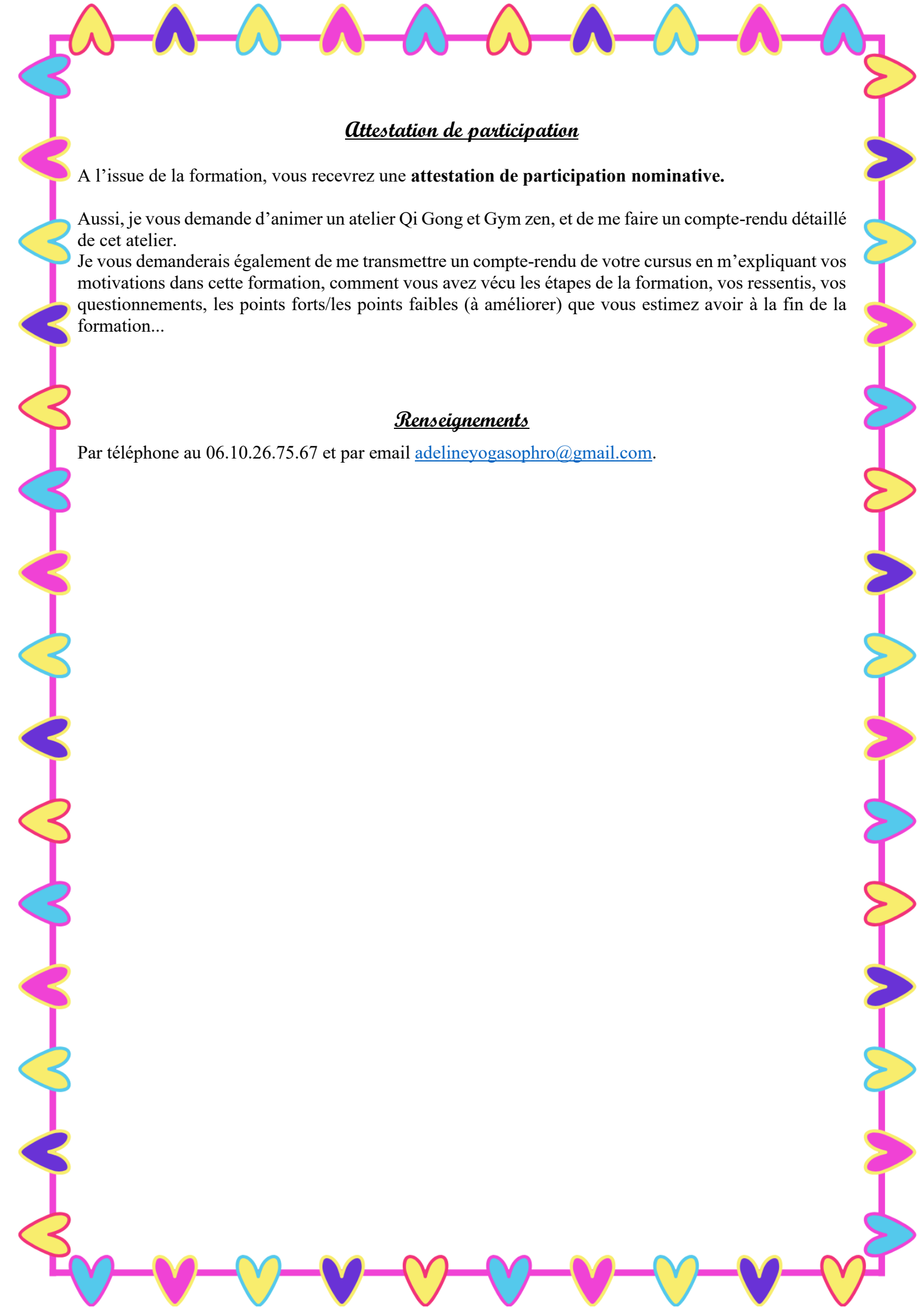
180€

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 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.

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.

A decorative border made of a repeating sequence of hearts in yellow, blue, and purple, connected by a thin pink line, framing the entire page.

Attestation de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer un atelier Qi Gong et Gym zen, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

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...

Renseignements

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