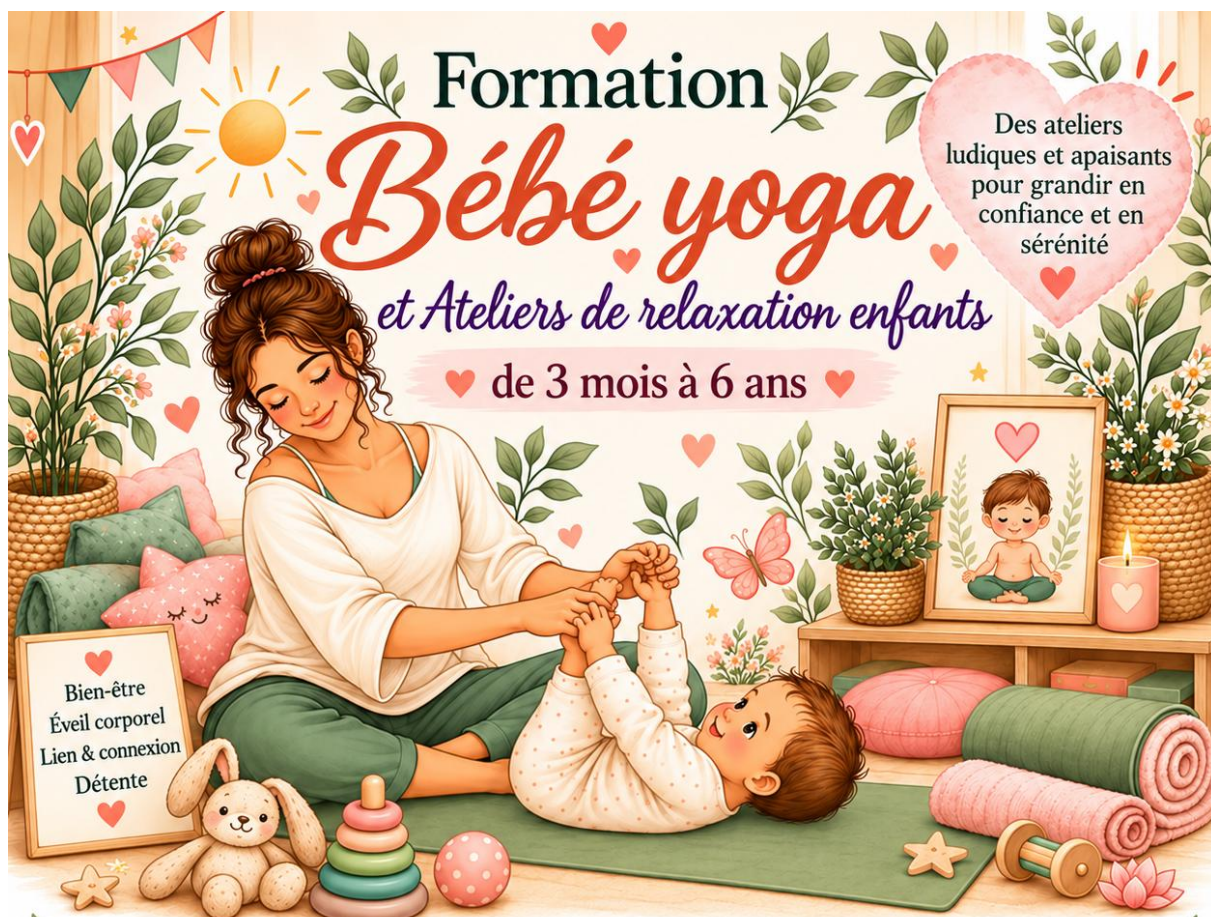




Formation
Bébé yoga
 et Ateliers de relaxation enfants
 de 3 mois à 6 ans

Des ateliers ludiques et apaisants pour grandir en confiance et en sérénité

Bien-être
 Éveil corporel
 Lien & connexion
 Détente

Apprenez à animer des ateliers de relaxation, de **yoga**, de **massage** et de **bien-être** adaptées aux bébés et aux jeunes enfants



Apprenez à concevoir et animer des séances de Bébé Yoga et relaxation pour enfants de 3 mois à 6 ans, et des ateliers parent-enfant.

A travers plus de 200 exercices/activités, cette formation, aussi bien à destination des parents que des professionnels de la Petite Enfance, de l'Animation, de l'Education, de la Parentalité, 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 au Yoga enfants, à la Gym Zen, au Yoga des mains, des pieds et de la tête, aux auto-massages, à la Méditation
 - mener des ateliers (individuels ou collectifs) de Yoga enfants à partir de 2 ans jusqu'à 6 ans (et même 10 ans puisque les postures de Yoga et la méthode d'animation reste sensiblement la même)
 - mener des ateliers de relaxation parent-enfant

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

Etat d'esprit

La formation **Bébé Yoga et ateliers relaxation** repose sur une approche douce, sensorielle et bienveillante, qui place le bébé et l'enfant au cœur de la pratique et accorde une place essentielle au lien d'attachement, au respect de son rythme et à l'écoute de ses besoins.

Elle invite à découvrir des activités adaptées aux tout-petits, associant mouvements doux, éveil corporel, relaxation, toucher bienveillant et moments de complicité avec le parent. L'objectif est de favoriser le bien-être du bébé et de l'enfant tout en accompagnant les parents dans la découverte de gestes simples pour partager des instants de détente avec leur enfant.

La pédagogie privilégie l'observation, l'expérimentation et l'adaptation. Chaque bébé évolue à son rythme : les propositions tiennent compte de son âge, de son développement, de ses réactions et de ses signaux de confort ou d'inconfort. Il ne s'agit pas de reproduire des mouvements à tout prix, mais de proposer un cadre sécurisant dans lequel le bébé reste libre de manifester ses besoins.

La formation met également l'accent sur la relation parent-bébé et parent-enfant, en encourageant la présence, la douceur, la confiance et la communication non verbale. Les ateliers deviennent ainsi des espaces privilégiés pour découvrir son enfant, renforcer la complicité et partager des expériences sensorielles adaptées.



Accessible aux professionnels de la petite enfance, aux praticiens du bien-être et aux personnes souhaitant accompagner les familles, cette formation transmet des outils concrets pour concevoir et animer des ateliers adaptés aux tout-petits.

L'objectif est de favoriser l'éveil, la détente et le bien-être du bébé et de l'enfant, tout en soutenant la qualité du lien parent-enfant grâce à des pratiques douces, respectueuses et adaptées à chacun.



Pré-requis

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

Cette formation 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. Cette formation permet également d'accompagner des parents dans le cadre d'ateliers dédiés à la Parentalité.

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'une formation très complète qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de relaxation bébés et enfants. 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.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 200 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.

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.



Bienfaits

Les ateliers **Bébé Yoga et relaxation** accompagnent les tout-petits et les plus grands dans leur développement global grâce à des activités douces, sensorielles et ludiques, adaptées à leur âge et à leurs capacités. Ils offrent également aux parents et aux enfants des moments privilégiés de partage, de découverte et de complicité.

1. Renforcer le lien parent-enfant

- Favoriser la création d'un lien affectif sécurisant grâce à des moments de présence et de complicité.
- Développer la communication verbale et non verbale à travers les regards, les gestes, les expressions et les interactions.
- Apprendre à observer et à comprendre les signaux du bébé pour mieux répondre à ses besoins.
- Encourager les échanges, la confiance mutuelle et le plaisir de partager une activité ensemble.

2. Favoriser le développement psychomoteur

- Accompagner le développement moteur à travers des mouvements doux et adaptés.
- Développer progressivement la coordination des gestes.
- Favoriser la conscience corporelle et la proprioception, c'est-à-dire la perception de la position et des mouvements du corps.
- Stimuler les perceptions sensorielles en mobilisant les cinq sens, selon l'âge et les capacités de l'enfant.
- Encourager l'exploration corporelle, la découverte du mouvement et le plaisir de bouger.

3. Développer l'attention et la concentration

- Éveiller la curiosité et soutenir les capacités d'observation.
- Encourager l'écoute et l'attention à travers des jeux, des comptines et des exercices adaptés.
- Apprendre progressivement à porter son attention sur une sensation, un mouvement ou une respiration.
- Favoriser la découverte de nouvelles expériences dans un environnement rassurant.

4. Favoriser la détente et l'apaisement

- Proposer des temps de calme et de relaxation adaptés aux besoins des enfants.



- Accompagner le relâchement des tensions corporelles.
- Aider les enfants à découvrir progressivement des expériences d'apaisement.
- Introduire des rituels relaxants pouvant faciliter la transition vers le repos et le coucher.
- Permettre aux parents de disposer d'outils simples pour accompagner les moments de calme au quotidien.

5. Accompagner le développement émotionnel

- Favoriser la reconnaissance progressive des sensations et des émotions.
- Accompagner l'enfant dans l'expression de ses ressentis, selon son âge et ses possibilités.
- Découvrir des expériences corporelles et sensorielles qui participent à l'apaisement.
- Développer progressivement un sentiment de sécurité et de confiance.
- Encourager l'expression de soi dans un cadre respectueux et bienveillant.

6. Apprendre à prendre soin de son corps

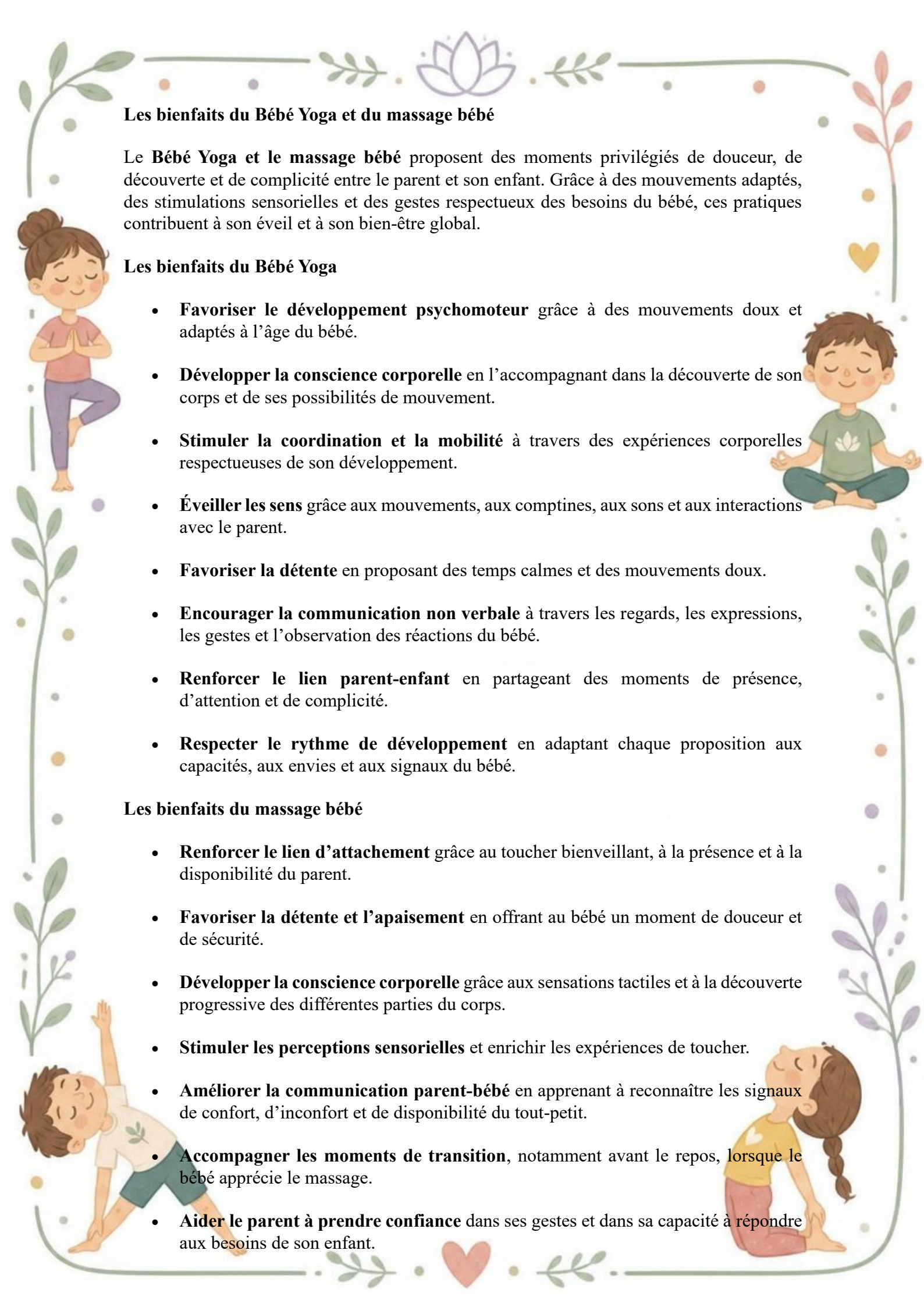
- Découvrir son corps à travers des mouvements, des jeux sensoriels et des expériences de relaxation.
- Développer une relation positive au corps, fondée sur le respect et l'écoute.
- Encourager l'enfant à exprimer son confort ou son inconfort.
- Sensibiliser les parents au respect du rythme, des limites et des signaux de leur bébé.

7. Favoriser la socialisation et le vivre-ensemble

- Découvrir progressivement les interactions avec d'autres enfants et adultes.
- Participer à des activités collectives adaptées à l'âge des tout-petits.
- Encourager les premières expériences de partage, d'attention à l'autre et de bienveillance.
- Favoriser un climat rassurant propice à l'exploration et à la découverte.

Les ateliers Bébé Yoga et relaxation offrent aux tout-petits et aux plus grands des expériences favorisant l'éveil sensoriel, le développement psychomoteur, la détente et la découverte des émotions. Ils permettent également aux parents de mieux connaître leur enfant, de renforcer leur complicité et d'intégrer des moments de bien-être dans leur quotidien.

L'essentiel est de respecter le rythme de chaque enfant, de suivre ses signaux et de privilégier le plaisir de partager, sans rechercher la performance ni imposer les mouvements.



Les bienfaits du Bébé Yoga et du massage bébé

Le **Bébé Yoga** et le **massage bébé** proposent des moments privilégiés de douceur, de découverte et de complicité entre le parent et son enfant. Grâce à des mouvements adaptés, des stimulations sensorielles et des gestes respectueux des besoins du bébé, ces pratiques contribuent à son éveil et à son bien-être global.

Les bienfaits du Bébé Yoga

- 
- 
- **Favoriser le développement psychomoteur** grâce à des mouvements doux et adaptés à l'âge du bébé.
 - **Développer la conscience corporelle** en l'accompagnant dans la découverte de son corps et de ses possibilités de mouvement.
 - **Stimuler la coordination et la mobilité** à travers des expériences corporelles respectueuses de son développement.
 - **Éveiller les sens** grâce aux mouvements, aux comptines, aux sons et aux interactions avec le parent.
 - **Favoriser la détente** en proposant des temps calmes et des mouvements doux.
 - **Encourager la communication non verbale** à travers les regards, les expressions, les gestes et l'observation des réactions du bébé.
 - **Renforcer le lien parent-enfant** en partageant des moments de présence, d'attention et de complicité.
 - **Respecter le rythme de développement** en adaptant chaque proposition aux capacités, aux envies et aux signaux du bébé.

Les bienfaits du massage bébé

- 
- 
- **Renforcer le lien d'attachement** grâce au toucher bienveillant, à la présence et à la disponibilité du parent.
 - **Favoriser la détente et l'apaisement** en offrant au bébé un moment de douceur et de sécurité.
 - **Développer la conscience corporelle** grâce aux sensations tactiles et à la découverte progressive des différentes parties du corps.
 - **Stimuler les perceptions sensorielles** et enrichir les expériences de toucher.
 - **Améliorer la communication parent-bébé** en apprenant à reconnaître les signaux de confort, d'inconfort et de disponibilité du tout-petit.
 - **Accompagner les moments de transition**, notamment avant le repos, lorsque le bébé apprécie le massage.
 - **Aider le parent à prendre confiance** dans ses gestes et dans sa capacité à répondre aux besoins de son enfant.

- **Encourager le respect du corps et des limites** en apprenant à demander l'accord du bébé par l'observation de ses signaux et à interrompre le massage dès qu'il manifeste un inconfort.

Une approche complémentaire au service du bien-être

Associés, le Bébé Yoga et le massage bébé offrent des expériences complémentaires : le premier privilégie les mouvements doux, l'éveil corporel et l'exploration motrice ; le second met l'accent sur le toucher, la détente et la communication sensorielle.

L'objectif est d'accompagner le bébé dans ses découvertes, de soutenir son bien-être et de renforcer la relation parent-enfant, dans le respect de son rythme, de son confort et de ses besoins.



Objectifs pédagogiques

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

- **Comprendre les principes et les spécificités du Bébé Yoga, du massage bébé, du yoga pour enfants et de la relaxation parents-enfants**, ainsi que leurs apports dans le développement, l'éveil et le bien-être des enfants.
- **Apprendre et expérimenter des mouvements de Bébé Yoga et des techniques de massage bébé**, adaptés à l'âge, au développement psychomoteur et aux besoins du tout-petit.
- **Découvrir et maîtriser des postures de yoga adaptées aux enfants**, associées à des jeux corporels, des exercices de respiration et des activités ludiques.
- **Acquérir des techniques de relaxation adaptées aux enfants et aux familles**, permettant de proposer des temps de détente, de recentrage et d'apaisement.
- **Favoriser l'éveil sensoriel et la conscience corporelle** des bébés et des enfants à travers le mouvement, le toucher, la respiration et l'exploration des sensations.
- **Accompagner le développement psychomoteur des enfants** en proposant des activités favorisant la coordination, l'équilibre, la mobilité et l'écoute du corps.
- **Soutenir le développement émotionnel des enfants** en leur faisant découvrir des outils adaptés pour reconnaître leurs ressentis, s'apaiser et exprimer leurs émotions.
- **Renforcer le lien parent-enfant** grâce à des activités partagées favorisant la complicité, la communication verbale et non verbale, l'écoute et la confiance mutuelle.
- **Identifier et respecter les besoins, les capacités et les limites des enfants**, en tenant compte de leur âge, de leur rythme et de leurs signaux de confort ou d'inconfort.
- **Créer un cadre sécurisant, bienveillant et inclusif**, propice à l'expérimentation, au plaisir de pratiquer et au respect de chacun.
- **Concevoir et animer des ateliers adaptés aux différents publics**, en alternant mouvements, jeux corporels, massages, exercices respiratoires et temps de relaxation.
- **Adapter les pratiques aux contextes d'intervention**, qu'il s'agisse d'ateliers parents-bébés, d'activités parents-enfants, de séances collectives ou d'accompagnements individuels.
- **Transmettre aux parents des outils simples et réutilisables au quotidien**, afin de prolonger les expériences de détente, d'éveil et de complicité à la maison.

Compétence globale visée : Être capable de **concevoir, adapter et animer des ateliers de Bébé Yoga, de massage bébé, de yoga pour enfants et de relaxation parents-enfants**, en mobilisant des outils corporels, sensoriels et ludiques qui favorisent le bien-être, le développement global et l'épanouissement des enfants, tout en renforçant la qualité du lien parent-enfant et en respectant les besoins et le rythme de chacun.

Compétence globale visée

Être capable de **concevoir, adapter et animer des ateliers de Bébé Yoga, de massage bébé, de yoga pour enfants et de relaxation parents-enfants**, en mobilisant des outils corporels, sensoriels et ludiques qui favorisent le bien-être, le développement global et l'épanouissement des enfants, tout en renforçant la qualité du lien parent-enfant et en respectant les besoins et le rythme de chacun.

Contenu pédagogique

- Introduction
- Les ateliers de relaxation enfants
- Les bienfaits des ateliers de relaxation
- Mes livres et jeux autour du Yoga

THEORIE :

- 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
- La motricité globale
-

Apprentissage et expérimentation de plus de 200 exercices :

- **Formation Massage bébé et enfant** complète

En 6 parties : 75 gestes de massage pour bébés et enfants jusqu'à 10-12 ans

- **Yoga enfants**

- Toutes les postures de Yoga enfants illustrées et détaillées, soit **71 fiches illustrées de Yoga**
- Des **cartes de Yoga enfants illustrées** prêtes à être utilisées
- Des jeux de relaxation pour enfants sous forme de fiches illustrées
- Le yoga expliqué aux enfants
- Les bienfaits du Yoga enfants
- **6 thèmes détaillés : fiche illustrée pour chaque thème + fiches individuelles des postures**

- **Bébé Yoga**

- Cours de Bébé Yoga : 20 postures à faire pratiquer à bébé
- 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
- La relaxation des petits dès 3 ans

- **Gym Zen dès 18 mois**

Cours complet avec 17 postures

- **Automassages des tout-petits**

Cours complet d'auto-massages des tout-petits à partir de 12-18 mois (selon le développement) autour d'une histoire

- **Méditation enfants**

Cours complet de méditation des tout-petits à partir de 18 mois (selon le développement) autour d'une histoire

- **Les ateliers de relaxation**

- Déroulement d'un atelier de relaxation enfants de 18 mois à 6 ans
- La météo des émotions
- Tableau des postures par thème
- Le matériel des ateliers
- Comment créer vos histoires pour ateliers de relaxation enfants

- **Les ateliers parents-enfants**

- Présentation des ateliers
- Les bienfaits de ces ateliers
- Le contexte et l'atmosphère de ces ateliers
- L'organisation
- Le plan d'animation d'un atelier parents-enfants
- Les petites comptines

Durée

Découvrez plus de 200 exercices : la durée des vidéos est d'environ 4h40 + les cours en PDF et fiches illustrées dont vous recevrez le lien une fois la commande réglée.





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

290€

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 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 de participation

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

Aussi, je vous demande d'animer au moins un atelier de relaxation auprès d'enfants, et de me faire un compte-rendu détaillé de cet ou ces ateliers si vous avez pu en animer plus d'un.

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...

Outils pédagogiques et ludiques

Des sophro-contes, méditation et yoga au service des professionnels et des familles

Je suis également autrice de la collection Billes de relaxation, une collection de livres jeunesse et jeux autour du développement personnel pour enfants (et adultes).

Retrouvez les livres *La relaxation magique de Calie la fourmi*, *Groseille l'abeille qui médite*, *Coccibelle la coccinelle de la relaxation* et *Dodo rapido* pour la partie Histoires de méditation. Également, pour une animation encore plus ludique des ateliers, les cartes Mes petits mantras, et le jeu Pitchou yoga, ainsi qu'un cahier de mandalas enfants vous permettront d'animer la deuxième partie de vos ateliers.

Chaque livre contient un véritable exercice de Sophrologie - ou Méditation ou Yoga - pour enfants de 2 ans à 9 ans environ.

Les jeux Pitchou Yoga, Maître Lapin Zen et Le yoga de Petit Lion, pour enfants de 3 ans à l'adolescence, contiennent des défis ludiques autour du Yoga, de la Sophrologie, Méditation, Bienveillance et petits massages.



Les cartes Sophro Yoga des émotions sont également un grand « plus » pour animer des séances aussi bien individuelles que collectives. Et les cartes Mes petits mantras sont très aidantes pour familiariser les enfants à la Bienveillance et l'auto-empathie.

J'ai également créé un cahier de mandalas pour enfants contenant des petites auto-suggestions positives.

Sachez que j'utilise mes livres comme de véritables « outils » - c'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai d'abord écrit ces histoires – dans mes consultations et ateliers collectifs.

Renseignements

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

