

# Yoga sur Chaise

Pour Enfants • En Entreprise • Pour Séniors



## Programme détaillé

## Formation Yoga sur chaise et sophrologie

### Adapter les pratiques de bien-être à tous les publics

Je suis heureuse de vous présenter cette formation complète dédiée au **yoga sur chaise**, une pratique douce, accessible et profondément bénéfique pour tous les publics.

Cette formation a été conçue pour vous permettre d'intégrer facilement le yoga dans des contextes variés : **auprès des enfants, dans le milieu professionnel et auprès des seniors**. Le yoga sur chaise offre une approche simple et sécurisante qui s'adapte aux capacités de chacun, tout en favorisant le bien-être physique, mental et émotionnel.

En outre, la formation vous apprend aussi bien des postures de Yoga que des **exercices de Sophrologie**. Ces derniers se pratiquant beaucoup sur chaise, ils sont de véritables alliés pour apprendre à s'apaiser, se recentrer, évacuer des tensions...

### Formation au choix

Vous pouvez soit vous former à la formation complète intégrant les parties Yoga sur chaise pour enfants, seniors, et auprès de professionnels, ou bien vous former à l'une ou l'autre de ces parties.

Au fil de cette formation, vous découvrirez comment proposer des séances structurées thématiques, accessibles et adaptées à différents environnements. Vous apprendrez à utiliser le mouvement, la respiration et la relaxation pour encourager la détente, améliorer la concentration et soutenir la vitalité au quotidien.

Que ce soit :

- pour aider **les enfants** à canaliser leur énergie et développer leur attention,
- pour offrir **des pauses ressourçantes dans le monde professionnel**,
- ou pour accompagner **les seniors** dans une pratique douce favorisant la mobilité et le bien-être,

le yoga sur chaise constitue un outil précieux, inclusif et facile à mettre en place.

Cette formation vous apportera des **repères concrets, des pratiques guidées et des outils directement applicables**, afin que vous puissiez proposer des séances adaptées, sécurisées et bienveillantes.

### **Pourquoi la pratique du Yoga sur chaise est-elle intéressante ?**

Le **yoga sur chaise** est particulièrement intéressant car il rend la pratique du yoga **accessible, adaptable et sécurisante** pour un large public.

Voici les principaux avantages :

#### **1. Une pratique accessible à tous**

Le yoga sur chaise permet de pratiquer le yoga **sans avoir besoin de s'allonger au sol** ni d'avoir une grande souplesse, ni d'avoir une tenue particulière. La chaise devient un support stable qui aide à réaliser les mouvements en douceur.

Cela permet à de nombreuses personnes de pratiquer :

- enfants
- adultes en milieu professionnel
- personnes âgées
- personnes ayant des douleurs, des limitations physiques ou de l'équilibre

La chaise **sécurise la posture** et facilite l'apprentissage.

#### **2. Une amélioration du bien-être physique**

Même en position assise, le yoga agit sur le corps :

- mobilisation douce des articulations
- amélioration de la posture
- étirement des muscles
- diminution des tensions (dos, épaules, nuque)
- stimulation de la circulation
- apaisement des émotions : calme, sérénité...

Les mouvements restent **simples et progressifs**, ce qui évite la fatigue ou les contraintes physiques.

### 3. Une réduction du stress

Le yoga sur chaise intègre des **exercices de respiration et de relaxation** qui permettent de calmer le système nerveux.

Les bénéfices sont souvent :

- une diminution du stress
- une meilleure gestion des émotions
- un sentiment de détente rapide
- une amélioration de la concentration

C'est pourquoi cette pratique est très utilisée **dans les entreprises et dans les écoles**.

### 4. Une pratique facile à mettre en place

Le yoga sur chaise demande **très peu de matériel** : une simple chaise suffit.

Il peut être proposé :

- dans une salle de classe
- dans un bureau
- dans une salle d'activité
- dans un établissement pour seniors

Les séances peuvent être **courtes (5 à 20 minutes)** et s'intégrer facilement dans le quotidien.

### 5. Un outil inclusif

Le yoga sur chaise permet à chacun de pratiquer **à son rythme et selon ses capacités**. Il favorise la participation de personnes qui n'oseraient pas essayer le yoga traditionnel.

Cette approche met l'accent sur :

- l'écoute du corps
- la bienveillance envers soi
- le plaisir du mouvement

## **Pourquoi intégrer la Sophrologie caycédienne ?**

Tout comme le Yoga sur chaise, la sophrologie est une méthode simple et inclusive. Néanmoins, elle a la particularité de n'avoir aucune exigence concernant la condition physique, et de se pratiquer en grande partie sur chaise.

Dans le cadre de cette formation, elle peut être proposée à différents publics :

- **enfants et adolescents**, pour favoriser le calme, la concentration et la gestion des émotions
- **adultes en milieu professionnel**, pour réduire le stress et améliorer la qualité de présence au travail
- **seniors**, pour maintenir la détente, la mobilité douce et le bien-être global

Cette accessibilité en fait un outil particulièrement intéressant dans les **écoles, les entreprises, les associations et les structures accueillant des personnes âgées.**

### **- Les principes de la pratique**

Une séance de sophrologie repose sur plusieurs éléments essentiels :

**La respiration consciente**  
Les exercices de respiration permettent d'apaiser le système nerveux, d'améliorer l'oxygénation et d'installer progressivement un état de détente.

**La détente corporelle**  
Des mouvements doux et des relâchements musculaires sont proposés pour libérer les tensions, notamment au niveau du dos, des épaules, de la nuque et du visage.

**La présence à soi**  
La sophrologie invite à porter attention aux sensations du corps et à l'instant présent. Cette écoute intérieure favorise le calme et la reconnexion à soi.

**La visualisation positive**  
Des images mentales guidées permettent de renforcer les ressources personnelles, d'encourager la confiance et de favoriser un état de bien-être.

### **- Les bienfaits de la sophrologie sur chaise**

Pratiquée régulièrement, la sophrologie sur chaise peut apporter de nombreux bénéfices :

- réduction du stress et des tensions nerveuses
- amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- meilleure gestion des émotions
- détente musculaire et relâchement du corps
- amélioration de la respiration
- sensation de calme et de récupération

Dans le cadre professionnel, elle permet également de créer **des pauses régénérantes** qui favorisent l'attention et la qualité du travail. Chez les seniors, elle contribue à maintenir **une relation positive avec le corps et le mouvement**.

### - Une invitation à la détente et à la présence

La sophrologie offre un moment de pause dans le rythme souvent intense du quotidien. Elle invite chacun à ralentir, à respirer et à se reconnecter à ses sensations.

Accessible, douce et profondément bénéfique, elle constitue un **outil précieux pour accompagner le bien-être, la concentration et l'équilibre émotionnel**, quel que soit l'âge ou le contexte de pratique.

Accessible aux professionnels de l'accompagnement, de l'éducation, du bien-être ou de la santé, cette formation offre des **outils concrets, simples et efficaces** pour favoriser le mieux-être et la qualité de vie au quotidien.

## Accessibilité de la formation et pré-requis

J'ai souhaité rendre cette formation et chacune de ses parties accessibles à un grand nombre de personnes afin d'accompagner vers le mieux-être : enfants, professionnels, et seniors.

Cette formation est accessible aux sophrologues, relaxologues, thérapeutes, praticiens bien-être et professeurs de yoga.

Elle est également d'un grand soutien pour les enseignants, professeurs, assistantes maternelles, éducateurs, animateurs, parents, grands-parents... La partie Formation Yoga sur chaise pour enfants est donc également accessible à ces personnes.

Les personnes travaillant auprès des personnes âgées peuvent aussi se former à la partie Yoga sur chaise pour seniors.

## Le programme de la formation

La formation se déroule par PDF et vidéos :

- Présentation détaillée et générale de la formation, ainsi que pour chaque formation : Yoga sur chaise enfants, Yoga sur chaise seniors, Yoga sur chaise dans le milieu professionnel
- Définition du Yoga et de la Sophrologie
- Postures détaillées et illustrées pour chacune des trois parties, incluant Yoga des mains, des pieds et de la tête (ou Massage) ainsi que les scripts du Scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos

\*Soit 29 postures/exercices enfants

\*27 postures/exercices dans le milieu professionnel

\*23 postures/exercices pour seniors

- Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance
- 3 fiches illustrant les histoires de Yoga des mains, des pieds et de la tête (pour enfants)
- Présentation des exercices de respiration et cohérence cardiaque : PDF et vidéos

Environ 185 pages en PDF

Environ 70 minutes de vidéos dont 3 vidéos de sophro-contes et méditation pour adolescents et adultes.

## Tarif

Le tarif de la **formation complète** est de **299€**.

Le tarif d'une **formation "à la carte"** : soit Yoga sur chaise enfants, soit Yoga sur chaise dans le milieu professionnel, soit Yoga sur chaise pour seniors, est de **129€**.

Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.

Une fois inscrit, vous recevrez le dossier de formation à télécharger par mail.

La formation complète peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier de formation s'effectuera une fois la totalité réglée) ; 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.

## Formatrice

Je suis Adeline Camus : sophrologue, professeur de yoga, enseignante et formatrice.

Je suis également Autrice de livres jeunesse et jeux autour du bien-être (Yoga, Sophrologie, Méditation...). Vous pouvez consulter mes livres sur mon site internet dans l'onglet Editions Billes de relaxation.

## 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 Yoga sur chaise (avec le public que vous souhaitez) 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... Si vous avez d'éventuelles questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils...

## RENSEIGNEMENTS

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com).

## POUR INFORMATION

*Sachez que je ne représente pas un centre de formation, mes formations sont donc non certifiantes, je remets à l'issue de votre parcours une attestation de participation. 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 Périnatalite).*

*Je vous propose ici des formations non certifiantes\* (attestation de participation) afin de vous permettre d'acquérir des compétences et savoir-faire dans le domaine du bien-être pour enfants et femmes - enceintes. Principalement orientées autour de la Sophrologie et du Yoga, ces programmes sont reconnus et appréciés par leur côté pratique. Riches de mes diverses expériences aussi bien en crèches, qu'en école et centre de loisirs, ou même en médiathèque et collèges, je vous transmets des méthodes d'animation inclusives pour tous types d'enfants... Je prends plaisir à partager mes connaissances, compétences et expériences. Tout a commencé à la demande de certains professionnels désirant acquérir des connaissances et compétences dans le domaine de la relaxation pour enfants. Ayant pris plaisir à élaborer des documents de*



*partage de ma pédagogie à travers mes premières formations, je me suis découvert de véritables compétences de pédagogues pour la transmission de savoirs, savoirfaire, connaissances... que je vous laisse découvrir... Les formations non certifiantes..., peuvent être mentionnées sur un CV. Lorsqu'elles sont cohérentes avec un parcours, elles s'avèrent précieuses pour avancer ou aider à une reconversion au cours de la vie active." extrait du site internet <https://www.edunao.com/formations-non-certifiantes/>*

Les personnes ayant déjà acheté l'une de mes formations peuvent bénéficier d'une remise sur un autre programme. N'hésitez pas à me contacter en privé :)