

Formation

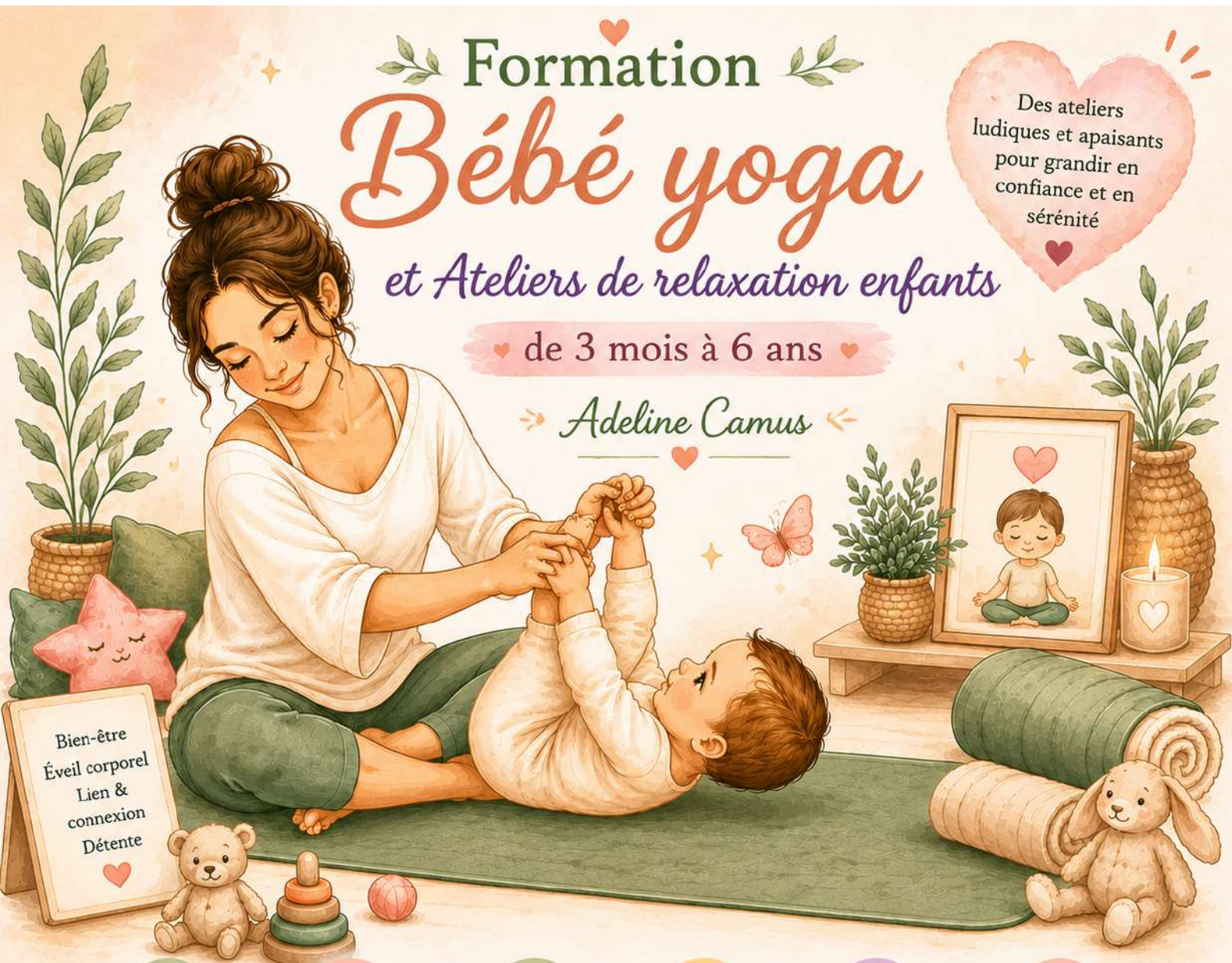
Bébé yoga

et Ateliers de relaxation enfants

♥ de 3 mois à 6 ans ♥

Adeline Camus

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



Bien-être
Éveil corporel
Lien & connexion
Détente



Bien-être

Se sentir bien
dans son corps
et dans sa tête



Éveil corporel

Découvrir son corps,
se mouvoir en douceur
et en sécurité



Lien & connexion

Renforcer le lien
avec son enfant
ou en groupe



Détente

Relâcher les tensions
et apaiser le corps
et l'esprit



Douceur

Des moments de calme
et de relaxation
adaptés à chaque âge



Grandir ensemble

Développer confiance,
attention et joie
de vivre

Des outils bienveillants pour le corps, le cœur et l'esprit ♥



L'état d'esprit de la formation

BÉBÉ YOGA

et ateliers de relaxation pour enfants

de 3 mois à 6 ans

Plus ils apprendront tôt à s'écouter et s'apaiser,
plus ils pourront grandir et se développer avec sérénité,
à l'écoute d'eux-mêmes et de leur environnement.



Bienveillance

Accueillir chaque enfant
là où il est, avec douceur
et respect.



Écoute

Apprendre à ressentir,
comprendre et respecter
les besoins de bébé
et de l'enfant.



Sérénité

Offrir des outils simples
et efficaces pour cultiver
calme, confiance et joie
au quotidien.



Plaisir

Des séances ludiques,
créatives et joyeuses,
adaptées à chaque âge
et à chaque enfant.



Lien

Renforcer le lien
à soi, aux autres et
au monde qui nous
entoure.

Pour qui ?

Cette formation s'adresse :

- ♥ aux parents qui souhaitent partager des moments de bien-être avec leur bébé ou leur enfant
- ♥ aux professionnels de la Petite Enfance, de l'Enfance, de l'Éducation, du Yoga et des disciplines bien-être
- ♥ à toutes les personnes désireuses d'accompagner les enfants vers plus d'harmonie et d'épanouissement



Ce que cette formation va vous apporter

- ✓ Des connaissances solides et pratiques sur le développement de l'enfant et ses besoins.
- ✓ Plus de 200 exercices/activités autour du Yoga, de la Gym Zen, des automassages, du Yoga des mains, des pieds et de la tête, de la Méditation et de la respiration.
- ✓ Des séances clés en main, ludiques et évolutives, de 3 mois à 6 ans.
- ✓ Des outils, astuces et techniques pour animer des ateliers individuels ou collectifs en toute confiance et avec plaisir.



Un chemin vers
plus de calme,
de joie et
de connexion !



Semons aujourd'hui
les graines du bien-être
pour qu'elles fleurissent
toute la vie.

Merci de faire confiance à cette formation et de contribuer, à votre manière, au bien-être des enfants.



PROGRAMME DÉTAILLÉ Formation Bébé Yoga

ET ATELIERS DE RELAXATION POUR ENFANTS

de 3 mois à 6 ans (jusqu'à 10 ans !)



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, 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)

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

CONTENU PÉDAGOGIQUE



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



THÉORIE



- 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



Des contenus concrets, illustrés et prêts à utiliser pour des ateliers ludiques, doux et adaptés à chaque âge.

LES MODULES PRATIQUES

1 Massage bébé et enfant complète



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

2 Yoga enfants

- 71 fiches illustrées de Yoga
- Cartes de Yoga enfants illustrées
- Jeux de relaxation (fiches illustrées)
- Le yoga expliqué aux enfants
- Les bienfaits du Yoga enfants
- 6 thèmes détaillés : fiche illustrée pour chaque thème + fiches individuelles des postures



3 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

4 Gym Zen dès 18 mois



Cours complet
avec 17 postures

5 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

6 Méditation enfants



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

7 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



TARIF
290€

DURÉE



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



INSCRIPTION ET PAIEMENT



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

Cette formation peut être financée 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).



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



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
points faibles (à améliorer) que
vous estimez avoir à la fin de la formation...



PRÉ REQUIS



Elle s'adresse particulièrement à
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.



Avec bienveillance
et passion,
je vous accompagne
à chaque étape !



Adeline Camus



Sophrologue, Professeure de Yoga,
Spécialiste du bien-être de l'enfant



La richesse de cette formation est son
côté pratique, pédagogique et illimité :
plus de 200 exercices ludiques adaptés
aux enfants de 3 mois à 6 ans.



Accès illimité aux vidéos : vous avez
le temps d'expérimenter et d'évoluer
à votre rythme. Je reste disponible
pour vous accompagner, conseiller et
répondre à vos questions (sans frais
supplémentaires).





Les bienfaits du BÉBÉ YOGA et des ateliers de relaxation

pour enfants de 3 mois à 6 ans 



Le Bébé Yoga, les ateliers de relaxation et les différentes pratiques (massage, yoga, gym zen, automassages, méditation...) offrent à votre enfant des outils précieux pour grandir en harmonie, en conscience et en confiance.



BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Améliore la souplesse, la coordination et l'équilibre
- Développe la motricité globale et fine
- Favorise une meilleure posture et respiration
- Soulage les tensions physiques



DÉVELOPPEMENT COGNITIF

- Stimule la concentration et l'attention
- Favorise la mémorisation et l'apprentissage
- Aide à structurer les pensées et les repères spatiaux



ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- Aide à reconnaître et exprimer ses émotions
- Diminue le stress, l'anxiété et l'agitation
- Développe la confiance en soi et l'estime de soi



RELATIONS ET SOCIALIZATION

- Favorise l'écoute, le respect et la bienveillance
- Encourage l'entraide, le partage et la coopération
- Renforce le lien parent-enfant et la confiance mutuelle



CALME ET DÉTENTE

- Apporte un moment de calme dans le quotidien
- Facilite le lâcher-prise et la détente profonde
- Améliore la qualité du sommeil



LES PRATIQUES QUI FONT DU BIEN



MASSAGE BÉBÉ ET ENFANT :
favorise le lien, apaise et relâche les tensions.



BÉBÉ YOGA :
accompagne le développement naturel du corps et des sens.



YOGA ENFANTS :
renforce le corps, l'équilibre et la confiance.



GYM ZEN :
éveille en douceur le corps à travers le jeu.



AUTOMASSAGES :
apprend à prendre soin de soi en autonomie.



MÉDITATION :
cultive la présence, le calme intérieur et l'imaginaire.



DES OUTILS POUR LA VIE

Ces pratiques accompagnent votre enfant dans toutes les étapes de sa vie en lui apportant des ressources qu'il pourra utiliser au quotidien.

- ✓ Se recentrer en cas d'émotion forte
- ✓ Se détendre avant de dormir ou après une journée intense
- ✓ Se sentir bien dans son corps et dans sa tête
- ✓ Développer sa créativité et son imaginaire



POUR TOUTE LA FAMILLE

Des moments de partage uniques qui créent du lien, du plaisir et des souvenirs précieux en famille ou en groupe.



Offrir à l'enfant un espace pour bouger, respirer, ressentir et se relaxer, c'est semer les graines de son bien-être aujourd'hui et pour demain.  

Adeline Camus 

Sophrologue, Professeure de Yoga,
Spécialiste du bien-être de l'enfant

Des formations concrètes... pour animer en toute confiance!

UNE ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de chaque formation, je vous délivre une attestation de participation à **votre nom**.

Elle certifie que vous avez suivi la formation et acquis les **connaissances et compétences** nécessaires pour animer des séances, individuelles ou collectives.



DES FORMATIONS POUR PASSER À L'ACTION

Mes formations mêlent **théorie et pratique** avec un gros accent mis sur la **pédagogie** et la **transmission ludique et pratico-pratique** des **connaissances et compétences**.

★ **Enseignante pour l'Éducation nationale**, je mets toute mon expérience pédagogique au service de formations claires, vivantes et directement applicables.



Animer des séances individuelles ou collectives



Accompagner enfants, ados, parents ou adultes avec confiance



Adapter les séances selon les besoins et les âges



Mettre en place des pratiques concrètes et utiles au quotidien



UN DOMAINE NON RÉGLEMENTÉ : UNE LIBERTÉ ENCADRÉE

La sophrologie, le yoga, la méditation, l'art thérapie... font partie des domaines non réglementés. Cela signifie qu'il n'existe pas de diplôme d'État obligatoire pour les pratiquer ou les enseigner. Malheureusement, cela ouvre aussi la porte à des dérives et à des pratiques parfois non sérieuses.

C'est pourquoi mes formations sont à la fois sérieuses, éthiques et responsables, pour vous transmettre des connaissances et compétence solides et vous permettre de pratiquer en toute légitimité.



Votre formatrice : **FORMATRICE**

Je suis Adeline Camus, sophrologue, professeur de yoga et art-thérapeute.

Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse, et enseignante.



Vous avez la passion, je vous donne les clés! ❤️

À vous maintenant de faire vivre ces outils, de les adapter à votre personnalité et de semer du bien-être autour de vous! ❤️

Vous formez, vous inspirez, vous transmettez... pour que vous puissiez à votre tour faire la différence. ❤️





Mes livres, ebooks et jeux

autour du Yoga, de la Sophrologie, des émotions, des Philo-contes...

♥ écrits par Adeline Camus ♥

Chaque livre, ebook ou jeu représente une véritable histoire ou un outil bienveillant pour accompagner les enfants et les parents-enfants vers plus de sérénité, de confiance, de **joie** et d'épanouissement au quotidien.



Le yoga de
Petit Lion
Lion et joie



Au la petit yogi
visite la grotte
de Lascaux
Yoga enfants



Le yoga
de la montagne



Le yoga
de la campagne



Le yoga
de la mer



Le yoga de la
forêt enchantée



Yoga
en famille



Le yoga
du soleil



Le printemps et Croâ
l'amie de Yoga
et méditation



Dino Yoga



Le yoga de
Petit Prince



Erol et la boîte
des émotions



Erol et le
voyage du calme



Erol et Siméon
Le fil invisible de l'amitié
- un philo-conte



Le jardin secret
des émotions



Les amis
du coeur...

Des histoires captivantes pour :

- ♥ Découvrir le Yoga et la Sophrologie en douceur
- ♥ Apprendre à mieux gérer ses émotions
- ♥ Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- ♥ Favoriser l'imagination, la créativité et la réflexion
- ♥ Créer des moments complices en famille



LE JEU Pitchou Yoga



Un jeu ludique pour
apprendre les postures,
s'amuser, coopérer
et se recentrer
en pleine conscience !



LES CARTES Mes petits mantras



Des cartes inspirantes
pour cultiver
des pensées positives
au quotidien.



Des outils précieux pour pratiquer le Yoga et la Sophrologie
avec joie, imagination et bienveillance !

Apaiser le mental
et le corps



Mieux comprendre
ses émotions



Renforcer les liens
et l'empathie



Développer la confiance
et l'estime de soi



Encourager la créativité
et la réflexion

