

Formation Bébé Yoga

Yoga bébé et Yoga enfants
Massages bébé et automassages

Gym Zen

Méditation

Pour enfants de 3 mois à 6 ans



A distance

Sophrologue et Professeur de Yoga spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité, et formatrice en Massage bébé, j'ai mis en place cette formation Bébé Yoga, fruit de mes nombreuses et riches expériences dans le domaine.

Ayant travaillé plus de 10 ans dans l'animation auprès d'enfants de 3 à 15 ans, et mère de 3 jeunes enfants, je suis particulièrement sensible aux pratiques pédagogiques accordant une place centrale à l'enfant, ses besoins et ses désirs. C'est pour cette raison que j'ai développé mes propres cours de relaxation pour enfants : les ateliers Pitchou Yoga, et outils ludiques pour les accompagner au mieux dans leur développement et épanouissement personnel (auteur de la collection Billes de relaxation). J'anime ces ateliers de manière hebdomadaire depuis 2015 dans les établissements scolaires, centres de loisirs, bibliothèques...

J'ai ensuite approfondi mon expérience dans le domaine de l'Enfance pour me concentrer à la Petite Enfance. Après avoir animé des ateliers Bébé Yoga dans des crèches, RAM... j'ai pu développer et approfondir ma propre méthode d'animation bien-être pour les tout petits dès 3 mois jusqu'à 6 ans, avec une multitude d'outils comblant les besoins des enfants dans leurs différentes étapes de développement. Voici donc la formation dans la Petite Enfance qui comprend tous les outils que j'utilise pour accompagner les tout petits vers le mieux-être.

Cette formation à **distance** se fait à votre rythme, vous y aurez un **accès illimité**.

Trois tarifs possibles au choix :

- **249€ pour la formation**

- **266€ pour la formation + le livre Le yoga de Petit Lion**, qui correspond exactement à une trame de séance Yoga enfants + 1 marque-page

- **274€ pour la formation + le livre Le yoga de Petit Lion + le livre La relaxation magique de Calie la fourmi** pour la partie Méditation enfants + 1 marque-page

Ces tarifs comprennent un accompagnement personnalisé si souhaité durant la formation et les mois suivants la formation. Ainsi que votre évaluation et attestation de fin de formation.

ATTENTION : les frais de livraison sont inclus pour la France et DOM-TOM, pas pour les autres pays (merci de me contacter par mail dans ce cas)

Modalités pratiques : Après l'achat de la formation en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclut dans le fichier « Formation Bébé Yoga » vous offre un accès illimité à la formation. Si vous optez pour la formation avec le(s) livre(s) et/ou jeu, je vous enverrai celui-ci/ceux-ci une fois la formation réglée. Merci alors de m'indiquer l'adresse de livraison par mail : adelineyogasophro@gmail.com.

Cette formation est **ouverte à toutes et tous**, sans pré-requis.

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 relaxation bébé. 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.

Elle 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.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 170 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 (inutile d'avoir déjà expérimenté le Yoga ou les massages). De plus, je reste disponible durant votre formation 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 exercice, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et réviser les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

A travers plus de 170 exercices/gestes, cette formation, aussi bien à destination des parents que des professionnels de la Petite Enfance, 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 formation 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 aux automassages, au Yoga des mains, des pieds et de la tête, à la Méditation pour bébé, et à la Gym Zen
- mener des ateliers (individuels ou collectifs) de Yoga enfants à partir de 2 ans

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

Voici les différents chapitres :

- Automassages des tout petits
- Bébé Yoga
- Formation Massage bébé
- Gym Zen (inspirée du Qi Gong, du Yoga et de la Sophrologie)
- Méditation des tout petits
- Yoga des mains

- Yoga de la tête
- Yoga des pieds
- Yoga enfants

Les cours sont en vidéo et PDF.

Les bienfaits du Yoga et de la Relaxation pour jeunes enfants sont nombreux :

- Etablir un lien avec l'enfant
- Communiquer de façon verbale et non verbale
- Participer activement à son développement psychomoteur
- Apprendre plus facilement aux enfants à coordonner leurs gestes
- Développer la conscience de son corps
- Renforcer ses défenses immunitaires
- Apprendre à prendre soin de son corps
- Développer la proprioception
- Améliorer les capacités d'écoute, d'attention et de concentration
- Se mettre au calme et s'apaiser
- Canaliser son énergie
- Développer la musculation, 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 et gérer le stress et les émotions
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions

BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans les domaines :
 - du bien-être bébé
 - et de l'animation, autour d'exercices de relaxation pour jeunes enfants
- Savoir animer des séances Bien-être et Relaxation pour enfants de 3 mois à 6 ans inspirées de **plus de 170 exercices ludiques de Yoga, Méditation, Massages et Gym Zen.**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce que sont, dans le domaine de l'Enfance, le Yoga, la Méditation, les automassages, la Gym Zen, les Massages bébés et leurs bienfaits pour les enfants

- Apprendre plus de 170 exercices en Yoga, Gym Zen, Méditation et massages adaptés aux enfants de 3 mois à 6 ans
- Animer une séance de Relaxation Bébé Yoga en suivant le protocole appris

CONTENU PEDAGOGIQUE

Théorie et pratique

- Présentation générale des disciplines.
- Apprentissage et expérimentation de plus de 170 exercices en :
 - Massages bébé
 - Automassages enfants
 - Bébé Yoga
 - Yoga enfants
 - Méditation enfants
 - Gym Zen
- Présentation et/ou Animation d'une séance type par chaque participant et bilan

PRE-REQUIS et PUBLIC

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

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

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

Cette formation ne faisant pas partie d'un domaine réglementé, je ne représente pas un centre de formation agréé car cela représente trop de contraintes administratives. Ainsi, la formation ne peut être financée par le CPF, voilà pourquoi je propose un paiement en deux fois si souhaité. En revanche, elle peut être financée par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Evaluation / Mise en pratique par chaque participant :

Pour recevoir l'attestation, chaque participant à la formation devra me transmettre (en vidéo et/ou par écrit) un programme complet pour une séance Bébé Yoga avec le déroulé de l'animation, comme appris durant la formation (possibilité si vous le souhaitez de filmer une véritable séance comme si vous étiez avec des enfants) ; ainsi que vos retours d'expériences (votre ressenti sur chaque partie de la formation, vos interrogations...).

DUREE

La durée des vidéos est d'environ 4h40 + les cours en PDF dont vous recevrez le lien une fois la formation réglée.

FRAIS DE LIVRAISON

Les frais de livraison en cas d'achat de livres sont inclus en France métropolitaine et DOM-TOM, mais pas pour les autres pays. Concernant ces derniers, merci de me contacter par mail afin de régler par virement ou Paypal les frais d'envoi supplémentaires.

PAIEMENT

En ligne par carte bancaire ou Paypal, ou bien par chèque(s) ou virement en me contactant par mail. Paiement en deux fois possible (me contacter par mail, l'envoi des documents de formation et lien vidéos s'effectuera une fois la totalité de la formation réglée).

RENSEIGNEMENTS

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com. Merci de me contacter à cette adresse mail pour l'envoi de votre évaluation, ce qui vous permettra en retour de recevoir l'attestation de fin de formation.

Sachez que je propose également la formation aux entreprises et associations. Merci de me contacter pour établir un devis.

BONUS - Collection Billes de relaxation :

Si vous souhaitez acquérir ma collection complète de livres jeunesse dont chacun des ouvrages contient une histoire ludique avec de véritables exercices de Yoga, Sophrologie ou Méditation, je fais une « offre spéciale formation » à 150€ les 20 livres au lieu de 155€ (payable en 2 fois) + frais de livraison offerts en France métropolitaine (règlement par virement, chèque ou Paypal).

Plus d'infos : www.billesderelaxation.com et page Facebook @billesderelaxation.