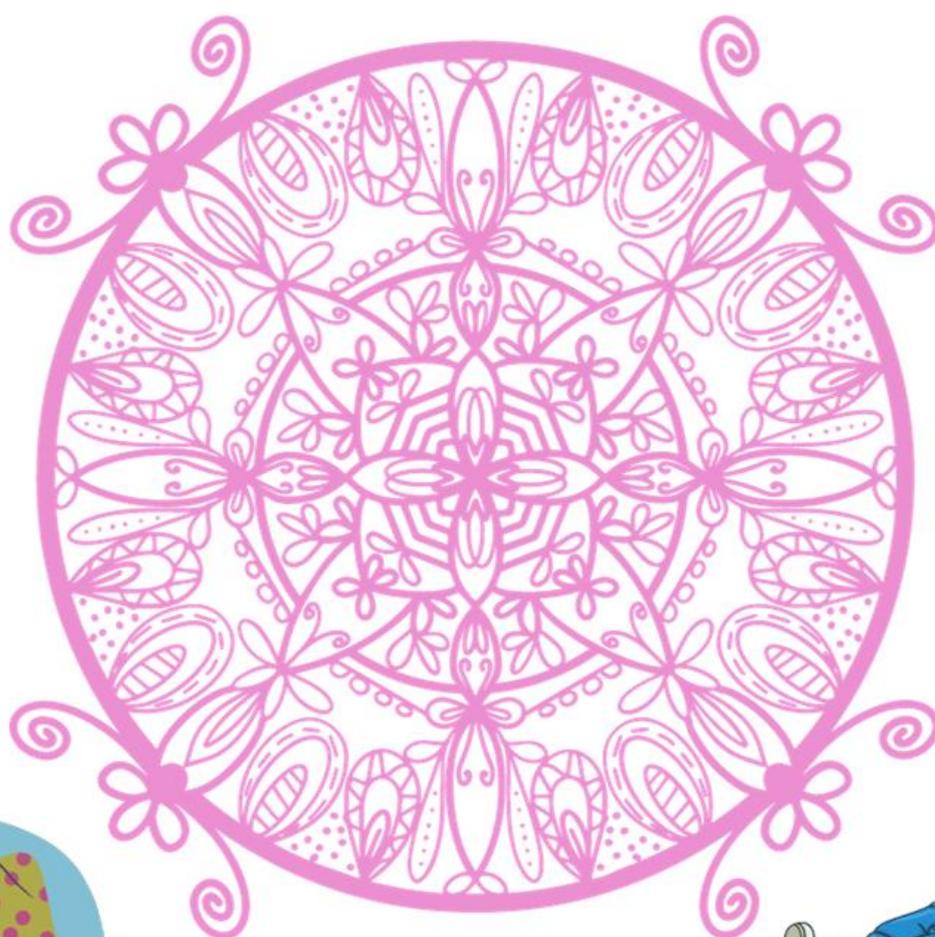


Formation

Sophrologie enfants et émotions



www.adelinecamus.net

Programme détaillé

La formation Sophrologie enfants et émotions vous apprendra tout ce qu'il y a à savoir pour pratiquer la Sophrologie de manière holistique auprès d'enfants de 2 ans à 14 ans (pré-adolescence), aussi bien en consultation individuelle qu'en atelier collectif.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Sophrologue, Hypnothérapeute et professeur de Yoga (je ne pratique plus qu'avec les enfants et futures mamans), spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité.

J'ai souhaité créer cette formation uniquement axé sur la Sophrologie afin de pouvoir aider les sophrologues n'ayant pas les outils, ni le savoir-faire et/ou le savoir-être pour accompagner les enfants au mieux.

Mais aussi pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce à la Sophrologie, aussi bien en ateliers collectifs pour les non sophrologues, qu'en séances individuelles pour les thérapeutes.

Par ailleurs, cette formation a la particularité de transmettre des connaissances théoriques très utiles et que j'estime – par expérience de thérapeute – importantes, même primordiales, de maîtriser afin d'accompagner au mieux les enfants : les besoins fondamentaux, les troubles spécifiques, les neurosciences et les émotions chez l'enfant, la parentalité/l'éducation positive et bienveillante.

PRE-REQUIS

Cette formation est accessible à toutes et tous (pour les non sophrologues, merci de m'expliquer vos motivations par mail).

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 Sophrologie enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2-3 ans à la pré-adolescence.

La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets une centaine d'exercices ludiques adaptés aux enfants de 18 mois à l'adolescence. 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 la Sophrologie). De plus, je reste disponible durant votre apprentissage 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 visionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez.

Les bienfaits de la Sophrologie pour les enfants sont nombreux :

- Renforcer la découverte et l'écoute de son corps, de son fonctionnement, de ses sensations et de ses perceptions
- Améliorer ses capacités d'écoute, d'attention et de concentration
- Se mettre au calme et s'apaiser
- Canaliser son énergie
- Développer sa musculature, 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 le domaine de la relaxation et du développement personnel pour enfants
- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine des thérapies psychocorporelles pour enfants
- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers de Sophrologie pour enfants dès 2-3 ans

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter la Sophrologie caycédienne
- Apprendre tous les exercices de Sophrologie adaptés aux enfants
- Apprendre des exercices ludiques de respiration et de gestion des émotions pour enfants
- Savoir adapter ces exercices aux enfants aussi bien en accompagnement individuel qu'en atelier collectif
- Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation, gestion des émotions : livres, jeux...
- Savoir accompagner individuellement un enfant du début à la fin
- Apprendre le Yoga des émotions pour enfants
- Savoir animer une séance de Sophrologie ludique
- Acquérir des connaissances de base sur le développement de l'enfant et l'éducation bienveillante

CONTENU PEDAGOGIQUE

- **Présentation de la formation** et de la Sophrologie pour enfants
- Les **notions théoriques et pédagogiques** : le développement de l'enfant, les besoins de l'enfant, les troubles particuliers, les neurosciences et les émotions, le sommeil de l'enfant, la Communication Non Violente, l'Education positive et la Bienveillance
- La **Sophrologie en pratique** : outre les bases de la Sophrologie et les mandalas, vous apprendrez à animer aussi bien des consultations individuelles que des ateliers collectifs : anamnèse, les relaxations dynamiques, les sophronisations, méthode d'animation d'un atelier collectif, accompagner un enfant en consultation individuelle
- La **Sophrologie enfants par thème** : vous apprendrez tous les exercices de Sophrologie pour enfants. Ils sont détaillés avec illustrations, et également classés dans un tableau par thème.

Vous les retrouverez également dans des chapitres thématiques où les émotions sont définies : la colère, le stress, la peur, la tristesse, la confiance en soi, la concentration, la conscience du corps, le retour au calme. Pour chaque chapitre, je présente les points sur lesquels se pencher pour traiter le sujet, les exercices de Sophrologie appropriés avec les illustrations, et les outils supplémentaires qui peuvent être utilisés.

Vous aurez également accès à des trames de séances collectives thématiques

- Le Yoga des émotions pour enfants
- Des outils d'animation et d'accompagnement : fiches d'exercices illustrés, cartes des émotions à découper, la règle des émotions, et de nombreuses suggestions d'outils thérapeutiques et ludiques à créer ...



PDF de cours : plus de 300 pages.

DUREE

La durée est de 3h20 de vidéo + lecture et travail personnel.

PDF de cours : plus de 300 pages.

TARIF et PAIEMENT

Le tarif est de 195€ par personne.

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 (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 la fin de votre cursus, je vous demanderai de me contacter afin de vous transmettre votre **attestation de participation nominative**. J'apprécierai également que vous me fassiez un compte-rendu de votre cursus, et que vous me laissiez un avis (non obligatoire). 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.

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 Périnatalité).*

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, savoir-faire, connaissances... que je vous laisse découvrir...

** "Les formations non certifiantes sont validées par une attestation de participation. Chacun de nous peut suivre des formations de courtes durées pour répondre à ses besoins.*

Avec le développement de l'enseignement numérique, des cours en ligne sont facilement accessibles, du micro-learning au MOOC (Massive open online courses). Ces modules ouverts peuvent être suivis individuellement...

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 :)

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

En complément de toutes les techniques transmises dans ce programme, les programmes Pitchou Yoga et Méditation et Massage enfants sont très complémentaires de celui-ci.

OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES

Des sophro-contes 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).

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.