

# Formation Bébé Yoga

Yoga bébé

Yoga enfants

Automassages

Gym Zen

Méditation

Pour enfants de 3 mois à 6 ans



Sophrologue et Professeur de Yoga spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité, et praticienne en Massage bébé, j'ai mis en place ce programme 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 le programme 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.

Tarif : 249€

### PRE-REQUIS et PUBLIC

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

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 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 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 reVISIONNER 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 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 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 :

- Le développement de l'enfant
- Les neurosciences et émotions
- Automassages des tout petits
- Bébé Yoga
  
- Méthode 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.
- Le développement de l'enfant
- Les neurosciences et émotions
- 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

### DUREE

La durée des vidéos est d'environ 4h40 + les cours en 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 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](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 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 :)*

## **AUTRES FORMATIONS**

Si vous souhaitez enrichir vos compétences, sachez que j'ai créé et mis en ligne d'autres formations autour de la Petite enfance et Enfance. Vous aurez là aussi un accès illimité aux cours très complets.

### **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, retrouvez-les dans la boutique thérapeutique.

Plus d'infos : [www.billesderelaxation.com](http://www.billesderelaxation.com) et page Facebook @billesderelaxation.