



FORMATION A DISTANCE

YOGA SOPHRO

ENFANTS & EMOTIONS

Ouvert a toutes/tous



Pour animer des ateliers de relaxation auprès
d'enfants de 18 mois à 15 ans

290€/PERS.

Programme détaillé

La formation Yoga Sophro enfants et émotions – accessible à toutes et tous - est faite pour vous apprendre à animer des ateliers de Yoga et Sophrologie (émotions...) pour enfants de 18 mois à l'adolescence.

Vous y apprendrez toutes les postures, tous les exercices, et de nombreux « outils » pour pratiquer le Yoga auprès d'enfants de 18 mois à l'adolescence, et la Sophrologie auprès d'enfants de 2 ans à 15 ans.

Si vous souhaitez compléter vos ateliers afin de les rendre complets par la Méditation, les auto-massages, le Qi Gong et la Gym Zen pour enfants, vous pouvez aussi acheter les modules complémentaires à tarif réduit.

Je suis Adeline Camus, maman de 3 enfants, Professeur de Yoga, Sophrologue et Art-thérapeute (formée au Coaching parentale) spécialisée dans les domaines de l'Enfance et de la Périnatalité.

J'ai souhaité créer ce programme ludique pour toutes les personnes souhaitant accompagner les enfants grâce au Yoga et la Sophrologie, aussi bien en ateliers collectifs de la petite enfance au lycée, qu'auprès de familles pour des ateliers parents/enfants.

PRE-REQUIS

Cette formation est accessible à toutes et tous.

Elle s'adresse particulièrement aux professeurs de yoga, sophrologues, instructeurs en méditation, thérapeutes... mais aussi à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents : enseignant(e)s, animateurs/animatrices, éducateurs/éducatrices, assistantes maternelles, ainsi qu'aux parents, grands-parents... désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants de 18 mois à l'adolescence.

A travers la philosophie du Yoga : le respect et l'écoute de soi et des autres, les séances de Yoga Sophro enfants et émotions leur apprennent à découvrir leur corps et ses sensations, son fonctionnement, gérer leurs émotions, développer leurs capacités d'écoute, d'attention et de concentration, se mettre au calme, s'apaiser et canaliser leur énergie, libérer leurs émotions..., tout en développant l'assouplissement, la musculation, leur sens de l'équilibre, la fortification du dos, et leurs 5 sens.

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...

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 Yoga Sophro enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 18 mois à l'adolescence.

La richesse de cette méthode est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 120 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 le Yoga ou 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 posture, 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.

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

- Renforcer la découverte et l'écoute de son corps, de son fonctionnement, de ses sensations et de ses perceptions
- Apprendre à gérer ses émotions, le stress...
- 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 les émotions
- Découvrir et mobiliser les 5 sens
- Améliorer le sommeil et la phase d'endormissement
- Oser se dire, exprimer son ressenti, ses émotions
- Développer l'écoute de soi et l'auto-empathie

BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la relaxation et du bien-être pour enfants
- Acquérir des compétences solides dans le domaine du Yoga et de la Sophrologie pour enfants
- Apprendre aux enfants à s'apaiser, canaliser leur énergie et gérer leurs émotions de manière ludique
- Savoir animer des ateliers ludiques de Yoga Sophro pour enfants de 18 mois à l'adolescence

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre et expérimenter le Yoga et la Sophrologie caycédienne pour enfants
- Apprendre toutes les postures de Yoga et exercices de Sophrologie/Relaxation dynamique adaptés aux enfants
- Apprendre des exercices ludiques de respiration, relaxation et gestion des émotions pour enfants
- Savoir adapter les postures et exercices de Yoga et Sophrologie/Relaxation dynamique aux enfants de tous types
- Acquérir des connaissances de base sur le développement de l'enfant, les neurosciences et l'éducation bienveillante
- Découvrir d'autres outils ludiques de relaxation, gestion des émotions...
- Apprendre le Yoga des émotions pour enfants
- Savoir animer un atelier ludique de Yoga Sophro enfants
- Apprendre des scripts de Relaxation pour enfants

CONTENU PEDAGOGIQUE

Présentation de la formation

Partie Yoga enfants :

- Théorie et aspects pratiques
- Yoga enfants : toutes les postures détaillées
- Illustrations des postures
- Autres jeux autour du Yoga et respiration
- Yoga des petits avec illustrations :
 - Yoga des mains
 - Yoga des pieds

- Yoga de la tête
- Yoga des émotions
- Tableau des postures par thème
- 11 scripts de Relaxation/Méditation
- Des jeux de relaxation
- Présentation des Mandalas

Je vous partage une centaine de postures de Yoga et d'autres jeux

Partie Sophrologie enfants :

- Présentation de la Sophrologie pour enfants
- Les notions théoriques et pédagogiques : les bases de la Sophrologie, le développement de l'enfant, les besoins de l'enfant, les troubles particuliers, les neurosciences et les émotions, l'éducation positive et la Bienveillance
- La Sophrologie enfants par thème : tous les exercices de Sophrologie pour enfants
- Illustrations ludiques et détaillées des exercices de Sophrologie pour enfants
- Tableau des exercices par thème/émotions
- 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 exercices de Sophrologie appropriés avec les illustrations, et les outils supplémentaires qui peuvent être utilisés.
- Nombreux outils ludiques à créer
- 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 ludiques à créer ...
Vous aurez ainsi tous les outils pour animer des séances thématiques sur les émotions.

Partie commune :

- Méthodes d'animation des ateliers :
 - pour la petite enfance
 - pour les plus de 3 ans
 - pour les plus de 11 ans
 - parents/enfants
- 18 ateliers clefs en mains : je vous propose 6 thèmes que vous pouvez décliner en plusieurs cours. Je vous en présente 3 pour chaque thème
- 6 histoires de Yoga Sophro enfants

- Les petits massages
- Illustrations météo du jour et de la séance

Contenu PDF : 590 pages

Environ 120 postures et exercices sont enseignés

DUREE

La durée est de 3h30 de vidéo de formation + lecture et travail personnel.

TARIF et PAIEMENT

Le tarif est de 290€ 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 ou trois mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissée), 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).

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 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, 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, je vous propose les modules Méditation et auto-massage enfants, Gym Zen et Qi Gong enfants afin de compléter

l'animation de vos ateliers collectifs. Ces modules sont disponibles sur mon site internet : www.adelinecamus.net (dans la page Pack Pitchou Zen).

OUTILS PEDAGOGIQUES ET LUDIQUES

Retrouvez le livre Le yoga de Petit Lion – qui représente une véritable trame d'atelier Yoga – le jeu du même nom, ainsi que les livres sur le Yoga des mains, Yoga des pieds, et Yoga de la tête, pour des séances encore plus ludiques ! Mon livre de 14 contes de Méditation pour enfants vous sera utile pour les séances de Relaxation/Méditation. Et mes 19 sophro-contes vous aideront pour la partie Sophrologie.

Egalement, les cartes Mes petits mantras, et les jeux Pitchou yoga et Maître Lapin Zen, ainsi que les cahiers de mandalas enfants vous seront utiles dans l'animation de vos séances.