

# Formation Yoga Sphro enfants en ligne

Adeline Camus



## Programme détaillé

### Formation Yoga Sophro enfants – Pitchou Yoga

Sophrologue et Professeur de Yoga, j'ai mis en place cette formation Yoga Sophro enfants, 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...

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

#### Quatre tarifs possibles au choix :

- **195€ pour la formation**

- **212€ pour la formation + le livre Le yoga de Petit Lion**, qui correspond exactement à une trame d'ateliers Pitchou Yoga + 1 marque-page

- **220€ pour la formation + le livre Le yoga de Petit Lion + le livre Dodo rapido** pour la partie relaxation d'une séance Pitchou Yoga (relaxation corporelle de tension/relâchement) + 1 marque-page

- **229,90€ pour la formation + le livre, le jeu et le stylo** Le yoga de Petit Lion + 1 marque-page

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 Yoga Sophro enfants » 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](mailto: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** (vous pouvez lire les avis sur mon site internet) qui permet d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour pouvoir animer des séances de relaxation enfants. Je vous transmets ici une pédagogie adaptée au public enfants de 2 ans à l'adolescence, et plus de 120 exercices, ainsi que d'autres outils/supports ludiques, et un accompagnement personnalisé.

Elle s'adresse particulièrement à toutes personnes travaillant auprès d'enfants et adolescents, ainsi qu'aux thérapeutes et professeurs de yoga, mais aussi aux parents, grands-parents..., désirant acquérir des outils de relaxation et de développement personnel pour enfants dès 2 ans et adolescents.

La richesse de cette formation est son côté pratique, pédagogique et illimité : je vous transmets plus de 120 exercices ludiques adaptés aux enfants de 2 ans 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 ou le Yoga). 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.

Pour les professionnels de l'enfance-jeunesse (animateurs, éducateurs, enseignants, assistantes maternelles...), cette formation vous apportera des outils ludiques et pratiques pour animer des séances de relaxation enfants et adolescents, en accordant une large place à leur épanouissement.

Pour les thérapeutes et professeurs de Yoga, cette formation permet d'apprendre à adapter aux enfants de manière très ludique tous les exercices du premier degré en Sophrologie, des exercices de Méditation, des jeux de massage, et des jeux autour de la Bienveillance ; elle vous transmettra également TOUTES les postures de Yoga adaptées aux enfants. Vous disposerez de tous les outils pour animer des séances individuelles et collectives, afin d'accompagner au mieux vos petits yogis ou patients.

Tous les noms des exercices sont simples et suggestifs, ce qui permet aux enfants de rentrer

facilement dans un imaginaire, et donc, dans la séance. Cette formation vous apprendra comment créer un imaginaire autour du thème de la relaxation.

La méthode enseignée est adaptée à tous les enfants, quelque soit leur(s) particularité(s) et/ou problématique(s). J'anime les ateliers Pitchou Yoga aussi auprès d'enfants autistes, atteints de trisomie 21..., l'élaboration de cette formation est donc le fruit d'expériences riches et fort intéressantes.

### Les bienfaits 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

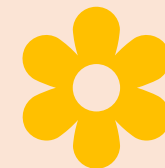
### BUT

- Acquérir de nouvelles compétences dans le domaine de l'animation, autour d'exercices de relaxation et de développement personnel pour enfants.
- Savoir animer des séances de Relaxation pour enfants inspirées de **plus de 120 exercices ludiques de Sophrologie, Yoga, Méditation, jeux de massage, en incluant la notion de Bienveillance.**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre à chaque participant de :

- Comprendre ce que sont la Sophrologie caycédienne, la Méditation de pleine conscience, le Yoga, et leurs bienfaits pour les enfants
- Apprendre plus de 120 exercices en Sophrologie, Méditation, Yoga et jeux de massage adaptés aux enfants, ainsi que des notions de Bienveillance pour enfants
- Animer une séance de Relaxation-Pitchou Yoga en suivant le protocole appris



## CONTENU PEDAGOGIQUE

### *Théorie et pratique*

- Présentation générale des disciplines.
- Apprentissage et expérimentation de plus de 120 exercices en :
  - Sophrologie caycédienne
  - Méditation de pleine conscience
  - Yoga et Relaxation
  - Réflexologie et jeux de massage
  - Bienveillance
- Présentation et/ou Animation d'une séance type par chaque participant et bilan
- Livre Le Yoga de Petit Lion (en option)
- Livre Dodo rapido (en option)
- Jeu de société Le yoga de Petit Lion (en option)

## ORGANISATION

Avant de dispenser une pratique, il me semble logique de l'expérimenter soi-même afin de maîtriser les bons gestes, d'en mesurer les bienfaits...

C'est pour cette raison que je commence par animer une véritable séance Pitchou Yoga. Puis, concernant la Méditation et la Sophrologie j'animerai de véritables séances pour adultes.

### Au programme :

- **Présentation**
- **Séance Pitchou Yoga**
- **Méditation de pleine conscience :**  
Présentation  
Animation d'une séance autour de trois exercices : conscience de la respiration, conscience du corps, conscience des sons.  
Outils d'animation auprès d'enfants (adapter les exercices de Méditation auprès des enfants)
- **Sophrologie caycédienne :**  
Présentation  
Les émotions  
Animation d'une quinzaine d'exercices de relaxation dynamique propices à la détente, la mise au calme, l'évacuation des tensions physiques et mentales, la prise de conscience de la respiration, et de son corps (perceptions et sensations), la gestion du stress et des émotions...  
Outils d'animation auprès d'enfants (adapter les exercices de Sophrologie auprès des enfants)
- **Réflexologie et jeux de massage**  
Présentation  
Animation d'une séance ludique pour enfants : auto-massage de certaines zones des mains, de la tête, des pieds et jeux de massage entre camarades.
- **Yoga**  
Présentation

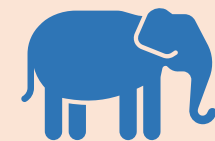
Animation de séances thématiques pour enfants avec des exercices de respiration consciente, tous les exercices de Yoga enfants (plus de 80)  
Outils d'animation auprès d'enfants

- **Bienveillance**  
Concepts. Comment les appliquer aux enfants.
- **Construction et préparation** d'une séance type Pitchou Yoga (+ de 3 ans) et Baby Yoga (2-3 ans)
- **Conclusion** : bibliographie, outils...

## 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 Pitchou 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 et TARIFS**

La durée des vidéos est de 6h30 (enrichies de contenus de formation dont vous recevrez le lien une fois la formation réglée).

Le tarif est de **195€** par personne pour la **FORMATION**.

ou **212€ : FORMATION + LIVRE** Le yoga de Petit Lion\*

ou bien **220€ : FORMATION + les deux LIVRES** Le yoga de Petit Lion et Dodo rapide\*

ou bien encore **229,90€ : FORMATION + LIVRE + STYLO + JEU** Le yoga de Petit Lion\*

**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.

## **FRAIS DE LIVRAISON**

Les frais de livraison 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](mailto: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.



## **POUR INFORMATION**

Si vous souhaitez enrichir vos compétences dans le domaine de l'Enfance, sachez que j'ai également mis en ligne une Initiation au Massage et à la Réflexologie bébé et enfant (75 gestes techniques enseignés). Vous aurez là aussi un accès illimité au cours très complet. Et en ayant suivi la formation Yoga Sophro enfants, vous pourrez bénéficier de 10% de remise sur la formation Massage et Réflexologie bébé.

## **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). Sachez que ces livres font partie intégrante des ateliers Pitchou Yoga que j'anime, j'en fais la lecture en fin d'atelier.

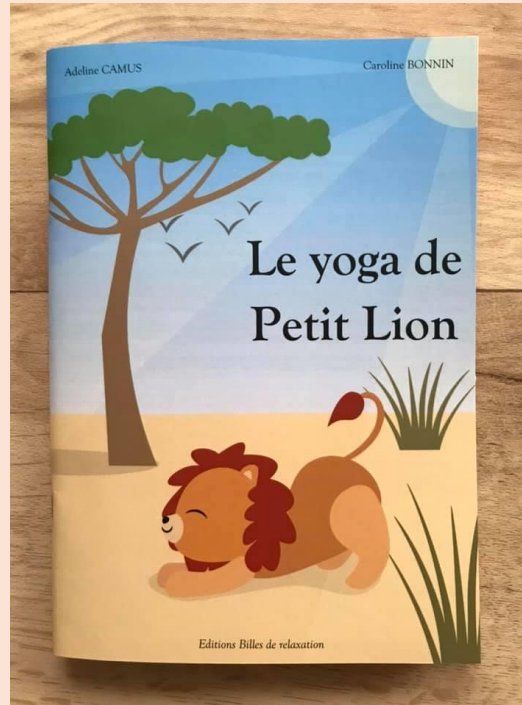
Quelques livres sont aussi disponibles en version numérique pour 2.99€ sur Cultura, Amazon, Librinova...

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

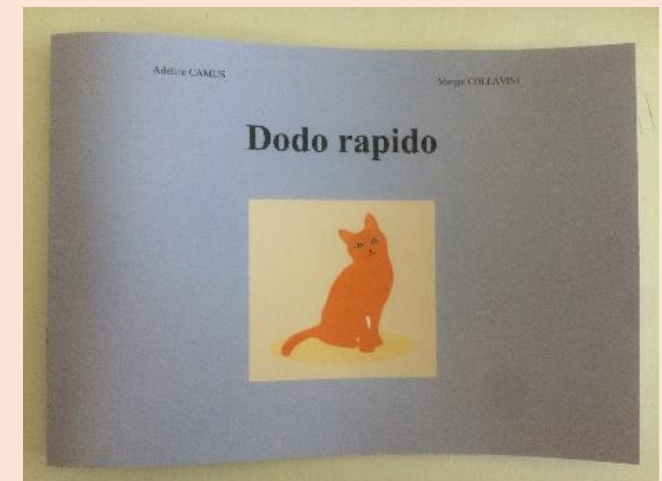
\* RESUMES :

**Le yoga de Petit Lion** : Petit Lion se réveille dans la savane en s'étirant comme un chat. Puis, il commence sa balade matinale en rencontrant Petit Tigre, et il décide de l'imiter. Petit Lion poursuit alors sa journée en rencontrant divers animaux et végétaux dont il imite les gestes ou postures. A la suite de ces belles rencontres épanouissantes, il se sent totalement détendu et apaisé. 14 postures de Yoga, exercices de relaxation et instants méditation pour initier les petits au Yoga et au bien-être en général.

Photos du livre et du jeu :



**Dodo rapido** : Patou est un petit chat tout roux très choyé par la famille qui l'a adopté. Tout le monde adore ses ronrons apaisants. Mais un jour, la boîte à ronrons tombe en panne. Après avoir essayé plusieurs remèdes sans succès, l'un des enfants lui apprend la technique du Dodo rapido qui se révèle fort efficace pour aider Patou à retrouver le sommeil et à faire fonctionner sa boîte à ronrons. Exercice de la Relaxation progressive de Jacobson détaillé pour les enfants.



Adeline CAMUS - Sophrologue, Professeur de Yoga, Auteur de livres jeunesse

06.10.26.75.67 / [www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net) / Email : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com) / Page Facebook @formationyogasophroenfants



**Adeline CAMUS** - Sophrologue, Professeur de Yoga, Auteur de livres jeunesse

06.10.26.75.67 / [www.adelinecamus.net](http://www.adelinecamus.net) / Email : [adelineyogasophro@gmail.com](mailto:adelineyogasophro@gmail.com) / Page Facebook @formationyogasophroenfants