

ENFANCE ET BIEN-NAITRE

En partenariat avec **GRAINE DE MASSAGE**
5 allée des lauriers 77250 Ecuelles



Catalogue de Formation yoga et relaxation pour enfants

Yoga et relaxation pour
enfants



Perfectionnement :
- Enfance en difficulté
- Structure/collectivité



Atelier d'Eveil des bébés (sonore,
moteur, artistique)

enfanceetbiennaitre@gmail.com

Nathalie dramé 06.26.19.80.61



sommaire

Graine de Massage ce sont des formations :

- **Pour l'accompagnement de la personne**
 - **Pour le développement personnel**
 - **Pour le bien-être de la personne**

Nos formations permettent l'animation d'atelier pour bébé et enfant auprès des parents dans le but de renforcer les liens parents/enfants, d'accompagner le parent dans son rôle parental.

Mais aussi d'accompagner les professionnels de la petite enfance dans leur actions quotidiennes auprès des jeunes enfants.

Atelier yoga et relaxation enfant

Les ateliers yoga et relaxation pour enfant, vous permettront d'accompagner les enfant et leur parent de manière ludique et pédagogique. Ces ateliers ont pour but de leur faire prendre conscience de l'importance de la ritualisation des exercices, permettant une meilleure concentration, un éveil moteur et intellectuel.

« un esprit sain dans un corps sain »

Vous aborderez également de nombreux thèmes liés à l'enfant de 10 mois à 4 ans, afin d'adapter aux mieux vos séances en fonction de leur capacités motrices et psycho affective.



Programme de formation

Accueil

Qu'est ce que le yoga ?

Le yoga chez l'enfant pourquoi et à quel âge?

Physiologie de l'enfant de 1 an à 6 ans

Yoga et massage

Les postures (avant, arrière, et les torsions)

Les bienfaits des postures, leur intérêt

Yoga et scolarité (concentration, centrage...)

Relaxation et méditation chez le tout petit

Pourquoi méditer quand on est un enfant?

Séance type d'une séance avec enchaînement

outils pédagogiques pouvant être utilisés pendant une séance de méditation

mise en situation

Les séances avec les parents ou à deux...

Comment transmettre un savoir auprès d'un jeune public Élaborer sa propre séance et la faire évoluer au fil du temps

La communication bienveillante et non violente

Les bienfaits du yoga et de la méditation

Dérivés de jeux autour du yoga

Mise en Pratique

Mise en place des séances

Apprentissage des différentes postures (posture du serpent, de la tortue....)

Comment créer un enchaînement

Pédagogie et jeu autour du yoga et de la relaxation

Les ateliers avec les parents

Outils pédagogiques pour l'animation des ateliers

Utilisation des outils dans les ateliers

Jeu et art autour du yoga

Informations pratiques

Durée de la formation

- 2 jours de formation dans nos locaux
- 2 jours de formation **dans vos locaux** (sur devis) à partir de 2 participants

Dates des formations

- Tout au long de l'année, chaque semaine, une nouvelle session est organisée (en semaine et en week-end). Il suffit de prendre contact avec nous, nous vous informerons des prochaines sessions disponibles.

Certification à l'issue de votre formation

- Certificat « Animatrice en atelier yoga et relaxation pour enfant » remis après validation de vos compétences

Public concerné

- Tout public

Déroulement de la formation

- Toutes nos formations se déroulent par petit groupe de 2 à 3 participants pour un meilleur accompagnement dans la gestuelle et l'accompagnement du projet professionnel.

Coût de la formation

- 400 euros par participant (prise en charge personnelle)
- 460 euros par participant (prise en charge professionnelle) comprenant la formation, le guide pédagogique, matériel pédagogique, le Livre pédagogique pour enfant, le référencement gratuit sur notre site.

Informations et réservation

- Part téléphone : Nathalie Dramé—06.26.19.80.61
- Par mail : enfanceetbienetre@gmail.com

Dans votre structure

- ⇒ Vous êtes une structure d'accueil du tout petit (association, maternité, crèche, école maternelle ...)
- ⇒ Vous êtes de profession libérale

- ⇒ Vous souhaitez former votre personnel

Enfance et bien-naitre avec graine de massage proposent TOUTES ces formations sur le lieu de votre structure.

Ou sur le centre de formation: 5 allée des lauriers 77250 à écuelles

Pour cela, n'hésitez pas à nous contacter soit :

- Par téléphone :

Nathalie Dramé : 06.26.19.80.61

Nous vous établirons un devis personnalisé (nombre de participants, déplacement ...) ; si celui-ci vous convient, nous établirons une convention avec votre structure et définirons une date de formations selon nos agendas communs.

À très bientôt, n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements ou pour un devis personnalisé

Bien à vous

Nathalie Philippon-Dramé

Formatrice et instructrice en massage bébé et enfant
Formatrice et animatrice en atelier yoga et relaxation pour enfant
Educatrice de jeunes enfants
Intervenante sur les nouveaux rythme scolaire en atelier relaxation et yoga enfant
Ancienne éducatrice à la maison d'arrêt des femmes de Fleury-Merogis
Ancienne directrice pédagogique halte garderie « les amis de Lola »
Ancienne institutrice bilingue aux « jardins d'enfants des nations unies »