



## FORMATION SOPHRO-RELAXATION

Pour pratiquer auprès d'enfants de 0 à 4 ans



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation (certificat N° 84951533-1 délivré le 01/02/2023 sous le NDA : 11 95 06 58 49 5).

### Programme :

#### MATIN

- Présentation de la Sophro-relaxation pour les 0-4 ans : qu'est-ce que c'est ? Les incontournables pour la pratiquer, les apports de la Sophro-relaxation.
- Neurosciences et Petite Enfance : quels apprentissages pour quels âges ?
- Présentation et expérimentation d'une boîte à outils adaptée aux 0-4 ans (techniques basées sur le mouvement, la respiration et le conte).

#### APRES-MIDI

- Suite -> Présentation et expérimentation d'une boîte à outils adaptée aux 0-4 ans (techniques basées sur le mouvement, la respiration et le conte).
- Présentation d'ateliers clés en mains utilisables en structures de petite enfance (crèches, RPE, RAM, écoles maternelles...).
- Conception et présentation par les participants d'un atelier de Sophro-relaxation, suivi d'une analyse et d'un débriefing.
- Dans quelles structures proposer vos services et comment obtenir des contrats ?
- Questions – Réponses

*Mise à jour : 16/02/2023*

Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice

8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028

N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)

[www.formation-sophrologue.fr](http://www.formation-sophrologue.fr)



## Formation sophrologue

Au coeur de la sophrologie

### Objectifs :

- ✓ Accroître sa connaissance du développement des enfants de 0 à 4 ans (neurosciences)
- ✓ Acquérir la posture adaptée au suivi des tous petits
- ✓ Enrichir votre base d'outils à proposer aux enfants de 0 à 4 ans
- ✓ Savoir animer un atelier de Sophro-Relaxation
- ✓ Développer votre activité sur ce public

### Finalité :

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des ateliers de sophro-relaxation auprès d'enfants de 0 à 4 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

### Modalité :

En visioconférence via Zoom (lien de connexion envoyé la veille).

### Durée de la formation :

7h (de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h).

### Pré-requis :

Toute personne désireuse de proposer des outils de Sophro-Relaxation aux enfants de 0 à 4 ans, et plus spécifiquement :

- Thérapeutes (sophrologues, relaxologues, hypnothérapeutes, etc)
- Professionnels de la petite enfance (éducateurs de jeunes enfants, agents de crèches, auxiliaires de puériculture, assistantes maternelles...)

### Accessibilité :

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

*Mise à jour : 16/02/2023*

Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice

8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028

N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)

[www.formation-sophrologue.fr](http://www.formation-sophrologue.fr)