



## FORMATION SOPHRO-RELAXATION

Pour pratiquer auprès d'enfants de 0 à 4 ans

### Programme :

- 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 : matériel, livres et techniques basées sur le mouvement, la respiration et le conte.
- Présentation de **5 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 par email.
- Dans quelles structures proposer vos services et comment obtenir des contrats ?

### Objectifs :

- ✓ Accroître sa connaissance du développement des enfants de 0 à 4 ans
- ✓ Acquérir la posture adaptée
- ✓ 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.

*Mise à jour : 12/02/2025*

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)



**Durée de la formation :**

4h de vidéo

45 minutes de travail personnel

**Modalités :**

- Formation en vidéo pré-enregistrée
- Un questionnaire pré formation est envoyé par email avant la formation pour recenser vos attentes
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

**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 : 12/02/2025*

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)