



PROGRAMME DE FORMATION  
« *Mini Yogí : Comptines et Eveil par le Yoga* »



Centre de Formation professionnelle pour adultes dont la déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro 24370443937 auprès du préfet de la région de CENTRE VAL DE LOIRE. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

RCS numéro 910 890 227 00010

## NOS COORDONNEES



106 Boulevard Tonnelé

37000 TOURS



[www.parlons2mains.com](http://www.parlons2mains.com)

@

[parlons2mains@gmail.com](mailto:parlons2mains@gmail.com)



06 64 77 07 68

## PETITE PRESENTATION DU CENTRE



### **Qu'est-ce que « Parlons 2 Mains » ? Centre de Formations autour de la Parentalité**

« Parlons 2 Mains » propose des formations basées sur Tours et qui ont pour but de promouvoir le bien être des bébés, des enfants et de leurs parents à travers différentes approches et outils axés sur la parentalité positive.

#### **Les différentes formations proposées :**

Pour des personnes en projet de reconversion professionnelle

Pour des personnes désireuses de parfaire leurs connaissances et savoir faire dans le domaine de la parentalité

Pour les structures professionnelles travaillant auprès des futurs et jeunes parents et de leurs enfants.

#### **Des formations selon différentes formules :**

A la Carte

Cursus complet d'accompagnante à la parentalité

### **ACCESSIBILITE ET HANDICAP**

Les locaux du Centre sont adaptés aux personnes atteintes d'un handicap.

Les personnes accompagnantes sont les bienvenues au centre.

Si vous présentez une situation de handicap, merci de contacter le centre au plus vite afin que nous puissions convenir d'aménagements spécifiques éventuels.

Il se peut que je ne puisse pas toujours être en mesure de former certaines personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, j'ai mis en place un réseau de professionnels qui a les compétences et les expertises nécessaires pour pouvoir accueillir, accompagner, former ou orienter certains publics.

Vous vous interrogez sur l'accessibilité à la formation lorsque la personne est handicapée. Cliquez sur le lien correspondant pour obtenir toutes les informations:

du droit public : <http://www.fiphfp.fr>

du droit privé : <https://www.agefiph.fr>

## « SATISFACTION DES STAGIAIRES POUR L'ANNEE 2023 »

A l'issue de chaque formation, les stagiaires sont invités à remplir un petit questionnaire de satisfaction. Ce petit questionnaire, très précieux pour le centre, me sert à améliorer les modules et à me rapprocher le plus possible de vos attentes.

**Objectifs du module de formation suivi sont-ils atteints ?:** 100% de taux de satisfaction

**Comment évaluez vous le degré d'échanges et de pratique du module de formation suivi ?:** 100% de taux de satisfaction

**Recommanderiez vous le Centre PARLONS 2 MAINS ?:** à 100% OUI

**Aimeriez vous participer à une autre formation dispensée par PARLONS 2 MAINS ?:** à 100% OUI



## PETITES INFORMATIONS PRATIQUES



## **Comment se déroulent les formations**

Toutes les formations ont lieu en petits groupes, ceci pour favoriser les échanges, la pratique et la bienveillance.

A la fin de chaque session, la création d'un groupe whatsapp est constitué pour permettre aux stagiaires de continuer d'échanger entre eux et avec la formatrice. Un véritable accompagnement dans la durée est proposé à ceux et celles qui le désirent.

Les formations sont ouvertes à tous. Il sera demandé à chaque personne désireuse de s'inscrire, ses motivations, ceci dans le but de répondre au mieux aux attentes selon les formations choisies.

## **Comment venir au centre**

Par train gare de TOURS  
Par bus ligne 4 arrêt Tonnellé  
Parking gratuit à proximité

## **Où se loger**

**Résidence Les Agapanthes** à LA RICHE à partir de 40 euros la nuit  
06 10 94 97 44

**Hotel IBIS TOURS** Centre Giraudeau à partir de 80 euros la nuit  
02 47 77 45 00

**Hotel Au Relais St Eloi** à partir de 59 euros la nuit  
02 47 38 18 19

### **Se restaurer pendant la formation**

Petite cuisine avec frigo  
Boulangerie et supermarché accessibles à pieds  
Restaurants à proximité



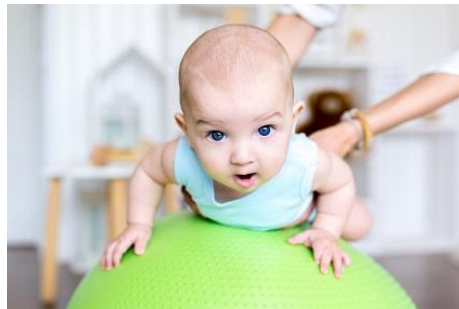
# FORMATION MINI YOGI « Eveil et comptines par le Yoga »

Dès tout-petits, même durant leur vie intra-utérine, les bébés bougent beaucoup leurs corps, pour, entre autre, ressentir un bien-être : qui n'a pas constaté un nourrisson s'étirer dans son lit ou même dans le ventre de sa maman ?

La recherche d'un bien-être sensoriel est donc présente dès le plus jeune âge.  
De même, pour un bébé, bouger va lui permettre d'appréhender l'espace qui l'entoure.

Le bébé yoga permet de renforcer le lien d'attachement entre le bébé et ses parents, à travers un moment de complicité et de partage.

Avec le bébé yoga, bébé découvre son corps, l'équilibre et la coordination de ses membres. Cela permet également de libérer les tensions et les émotions.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Par cette formation, vous allez découvrir :

- Des postures de yoga spécialement adaptées à bébé jusqu'à la marche
- Des comptines et chansons pour bébé afin de rendre ludiques et participatifs les ateliers
- Des activités autour de l'éveil sensoriel.

**Et bonne nouvelle : il est inutile de pratiquer le yoga pour s'inscrire à la formation !**

Cette formation, idéale pour proposer des ateliers ludiques et bienveillants aux familles vous permettra d'être capable de :

- D'expliquer le concept de bébé yoga
- Reproduire une quarantaine de postures de yoga adaptées à bébé jusqu'à la marche en expliquant les bienfaits de chacune d'elles
- Vous servir d'un répertoire de comptines et chansons pour rendre les ateliers ludiques
- Proposer plusieurs ateliers bébé yoga avec différents enchaînements et thématiques

- Proposer des activités autour de l'éveil des sens de bébé

Elle permettra également aux professionnels de la petite enfance d'apprendre à se servir de ce merveilleux outil dans leur quotidien professionnel.

Enfin, les stagiaires auront la possibilité d'être référencés sur notre site internet, de façon à vous faire connaître au mieux auprès des personnes désireuses d'assister à des ateliers.

## **PRE-REQUIS POUR PARTICIPER A LA FORMATION**

Aucun pré-requis n'est demandé pour participer à la formation. Il est en effet pas nécessaire de pratiquer le yoga à titre personnel.

Toutefois il sera demandé aux personnes en reconversion professionnelle d'exposer leurs motivations ainsi que le projet qu'elles envisagent.

## **MODALITES D'ACCES A LA FORMATION**

Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique sera indispensable pour permettre au centre PARLONS2MAINS de s'assurer que vos attentes sont en adéquation avec les formations dispensées. Cela permettra également au formateur de moduler les formations pour répondre au plus juste à vos besoins

Suite à cet entretien téléphonique, il vous sera demandé de nous retourner complété le formulaire d'inscription que vous trouverez sur notre site.

Enfin, avec l'envoi de votre contrat de formation un formulaire de pré-évaluation vous sera adressé afin de connaître au mieux vos compétences et attentes.

## **DELAIS D'ACCES A LA FORMATION**

Afin de connaître les délais d'accès à la formation demandée, nous vous remercions de bien vouloir vous reporter au planning mis en ligne sur notre site ou de nous contacter par téléphone ou mail.

Pour toute demande de formation en individuel, le délai d'accès est de 90 jours.

## **TARIF ET DURÉE DE LA FORMATION**



2 jours de formation, soit 14 heures.

Le tarif est de 340 euros en financement personnel (400 euros en cas de prise en charge professionnelle) si la formation est dispensée en collectif.

Pour une formation dispensée en individuel, veuillez contacter le centre pour connaître le tarif.

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

- Le concept du bébé yoga
- L'importance du lien d'attachement, en quoi le bébé yoga peut jouer un rôle
- Conditions à respecter pour le bon déroulement d'un atelier
- Apprentissage d'une quarantaine de postures de yoga ainsi que leurs bienfaits : libération des émotions, retour à calme, apaisement des petits maux, renforcement lien parent/enfant, développement de la coordination et de la motricité...
- Apprentissage des comptines et chansons pour accompagner les postures et animer les ateliers
- Eveil sensoriel de bébé : comment proposer des activités pour stimuler l'éveil
- Comment organiser et animer les ateliers
- Comment créer ses supports pour les ateliers

## **METHODES PEDAGOGIQUES**

L'enseignement du module se fera essentiellement à travers la pédagogie active et participative, à savoir l'apprentissage des protocoles entre les stagiaires et la mise en situation par des jeux de rôle.

## **MODALITES D'EVALUATION**

Une évaluation est réalisée à l'issue de la formation sous d'une interrogation pratique par tirage au sort des postures enseignées.

Par ailleurs, la validation de la formation est soumise à une obligation d'assiduité et de présence du stagiaire toute la durée du module. Une attestation de formation est délivrée à chaque fin de module.

## **METHODES PEDAGOGIQUES**

L'enseignement du module se fera essentiellement à travers la pédagogie active et participative, à savoir l'apprentissage des protocoles entre les stagiaires et la mise en situation par des jeux de rôle.

Les stagiaires pourront également observer et animer des ateliers en présence de parents avec leur bébé.

## **MODALITES D'EVALUATION**

Une évaluation est réalisée à l'issue de la formation sous d'une interrogation pratique par tirage au sort des postures enseignées.

Il sera également demandé aux stagiaires d'animer un atelier en présence de parents avec leur enfant.

Par ailleurs, la validation de la formation est soumise à une obligation d'assiduité et de présence du stagiaire toute la durée du module. Une attestation de formation est délivrée à chaque fin de module.





## ET APRES... ENVIE D'UNE AUTRE FORMATION ?

### Module Portage Bienveillant de Bébé

2 jours pour apprendre les nœuds, appréhender les différents moyens de portage et savoir comment animer des ateliers



### Module Massage Future et Jeune Maman

2 jours pour apprendre un protocole de massage complet du corps de la future et Jeune Maman



## Module Réflexologie Plantaire Pédiatrique et Périnatale

2 jours pour apprendre un protocole complet du pied et à réaliser des séances de réflexologie sur les bébés, jeunes enfants, futures et jeunes mamans



## Module Massage Bébé

2 jours pour apprendre le protocole et savoir animer des ateliers



## Module Langue des Signes adaptée à l'Enfant

4 jours pour apprendre les signes du quotidien de bébé et apprendre à animer des ateliers pour transmettre le principe de cette communication par gestes aux parents et aux professionnels de la petite enfance.



## Module Bain Enveloppé de bébé « Doux cocon »

10 heures pour apprendre tous les bienfaits de ce bain et découvrir comment le réaliser



## Module Allaitement et Périnatalité

2 jours pour acquérir des connaissances pour accompagner et orienter au mieux les familles dans cette étape de la vie de maman et bébé



## Module REBOZO : Le Doux Cocon

14 heures pour apprendre à réaliser le soin complet de massage et de resserrage du corps par les tissus rebozo



## Module Massage de l'enfant

8 heures pour apprendre un protocole de massage complet du corps de l'enfant



## Module Massage O Féminin

6 heures pour apprendre à adapter le massage maman à toutes les femmes



**Plaquette version 8 MAJ le 16/05/2024**