

• COLEEN FORMATION • PROGRAMME

# Le yoga bébé

Le yoga bébé propose un moment de complicité et de bien-être partagé entre le parent et son enfant, à travers des postures douces, des étirements, des chants et des jeux adaptés au développement du bébé. Cette formation apporte les repères théoriques et pratiques pour animer des séances de yoga bébé en toute sécurité, adapter la pratique à l'âge et aux capacités de l'enfant et transmettre l'approche aux parents avec bienveillance.



## Public & prérequis

### PROFIL DU PUBLIC

Professionnels de la périnatalité, de la parentalité et de la petite enfance, professeurs de yoga, sages-femmes, puéricultrices, doulas, professionnels du bien-être souhaitant intégrer le yoga bébé à leur pratique, personnes en reconversion.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour cette formation.

### FINANCEMENT

Non éligible CPF ; accompagnement possible via France Travail ou un OPCO selon votre situation — faisons le point ensemble.

## Organisation

**1-4 pers.**

7h · 1 journée

**5-10 pers.**

14h · 2 journées

**9h-17h**

dont 1h de pause

**Présentiel**

dans nos locaux d'Ollioules

**Tarif :** net de taxe, TVA non applicable. Prix inter : 400,00 € / personne. Prix intra : nous consulter.

**Sur mesure :** cette thématique vous intéresse ? Concevons ensemble votre formation sur mesure — repas non compris, frais d'organisation inclus.

### ACCESSIBILITÉ (PSH)

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et pour les personnes en situation de handicap moteur. Lorsque l'accès aux locaux n'est pas envisageable, une solution en modalité entièrement à distance peut être proposée, étudiée en accord avec vous.

- Pour tout autre situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...), de nécessité d'ajustement à l'accès matériel ou pédagogique pour suivre cette formation, exprimez-nous vos besoins spécifiques, nous chercherons pour vous la meilleure adaptation possible (moyens humains, matériels, techniques, et/ou pédagogiques).
- Nous disposons également d'un réseau de partenaires du champ du handicap pour renforcer notre accompagnement en cas de moyens à mobiliser (traducteur LDS, troubles dys...). Merci de nous prévenir au moins 3 semaines avant le lancement de la prestation.

Référente handicap : [julie.requet@coleengroup.fr](mailto:julie.requet@coleengroup.fr) · 07 61 70 78 98

## Cadre légal & délais d'accès

Action de formation continue (art. L.6313-1 du Code du travail) ; règles de déontologie et de confidentialité respectées pour les échanges individuels avec les stagiaires.

Délai d'accès de 14 jours calendaires minimum à compter de la conclusion du contrat. Inscription ouverte toute l'année.

Rythme possible : en journée, en semaine ou le week-end.

PSH : prévoir au moins 3 semaines avant l'entrée en formation si des aménagements sont nécessaires.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les principes et bienfaits du yoga bébé pour l'enfant et le lien parent-enfant.
- Identifier les indications, contre-indications et précautions de sécurité selon l'âge.
- Maîtriser les postures, étirements et enchaînements adaptés à chaque tranche d'âge.
- Animer une séance individuelle ou un atelier parents-bébés.

## Contenu de la formation

### JOURNÉE 1

- 01•** Accueil et présentation — origines et principes du yoga bébé, bienfaits pour l'enfant et pour le lien.
- 02•** Développement moteur et sensoriel du bébé — repères 0-12 mois et 12-24 mois pour adapter la pratique.
- 03•** Sécurité et contre-indications — points de vigilance, adaptations selon l'état du bébé.

### JOURNÉE 2

- Passer de la théorie à la pratique — postures, enchaînements et animation de séance.
- 04•** Postures et enchaînements — pratique guidée par tranche d'âge, chants et jeux associés.
- 05•** Animer une séance ou un atelier — accueil des parents, transmission des gestes, cadre bienveillant.
- 06•** Évaluation des connaissances théoriques et pratiques.
- 07•** Validation des acquis.

## Moyens pédagogiques & techniques

### MÉTHODES MOBILISÉES

Livret de formation · alternance d'apports théoriques et de mises en situation · nombreux exemples illustrés et interactifs · exercices · vidéos · jeux de rôle.

### OUTILS D'INTERVENTION

Documents supports projetés · exposés théoriques · remise de documents supports à la suite de la formation.

**Matériel requis :** Une salle de formation équipée d'un système de projection (ordinateur, vidéoprojecteur ou écran, avec diffusion du son).

## *Suivi de l'exécution & évaluation des résultats*

Auto-évaluation des stagiaires en cours de formation (questions orales de la formatrice) · mises en situation et évaluation par la formatrice · attestations de présence nominatives signées par demi-journée · questionnaire « à chaud » en fin de formation portant sur l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et l'intervenante. À l'issue, le bénéficiaire reçoit une attestation de formation ou un certificat de réalisation.

## *Encadrement pédagogique*

La formation est assurée principalement par Julie Requet, référente du domaine. Coleen garantit que l'intervenante dispose des compétences nécessaires pour assurer l'accompagnement et l'assistance pédagogique et technique tout au long du parcours, et s'engage à répondre dans un délai de 24h aux questions posées.

### RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE & RÉFÉRENTE HANDICAP

**Julie Requet**

Fondatrice & dirigeante de Coleen — Formatrice

**[julie.requet@coleengroup.fr](mailto:julie.requet@coleengroup.fr)**

**07 61 70 78 98**

**RGPD :** la politique de traitement des données des bénéficiaires dans le cadre de leur prestation de formation est consultable sur le site de Coleen.

## *Contact & modalités d'inscription*

Toute demande de prestation fait l'objet d'une proposition tarifaire, à valider avant toute signature du contrat ou convention de formation. En cas de financement par votre OPCO ou l'ANFH, une convention tripartite est signée.

Nous sommes à votre disposition pour vous renseigner sur les possibilités d'abondement et vous aider dans le montage administratif.

**Renseignements & inscriptions :** 07 61 70 78 98 [julie.requet@coleengroup.fr](mailto:julie.requet@coleengroup.fr)

**<https://coleengroup.fr>**

*Disponible de 9h à 18h du lundi au vendredi (samedi 9h–12h).*