



En quelques mots ...



Mon parcours professionnel

- Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (BAFA) depuis 2012 ;
- Animatrice en accueil de loisirs ;
- Stages dans le domaine de l'éducation spécialisée
- Diplômée du DUT Carrières Sociales Animation socio et socioculturelle depuis 2015 ;
- Directrice d'un accueil de loisirs et périscolaire à Tours Nord depuis 2015 ;
- Formation certifiante yoga et relaxation pour enfants avec l'organisme « Enfance et bien naitre » depuis mars 2020 ;
- Formation certifiante massage bien-être bébé avec l'organisme « Graine de massage » depuis mars 2021.
- Formation certifiante baby-yoga 0 à 5 mois avec l'organisme « L'Orange Verte » depuis novembre 2021.

Doriane,

Intervenante en accompagnement à la parentalité, je propose des ateliers :

- yoga ludique et relaxation pour enfants et enfants-parents (dès les bébés marcheurs)
- massage bien-être bébé pour les parents ;
- baby-yoga de 0 à 5 mois (âge non fixe, tout dépend du développement moteur de bébé).

Ces ateliers peuvent être mis en place de manière collectives, individuelles.

De formation initiale dans l'animation socioculturelle, j'ai travaillé durant 10 ans dans le milieu de l'animation et direction en accueils de loisirs. Je me consacre actuellement à l'accompagnement à la parentalité, cela correspond davantage à ma valeur.

Attirée par les pratiques de médecine douce/alternative depuis mon adolescence, notamment le shiatsu, l'acupuncture, puis le yoga. Ma curiosité m'a d'abord incité à me tourner vers cette culture asiatique (bouddhisme, Ayurveda, le corps et esprit, médecine chinoise), que j'ai vite adoptée après mon 1^{er} voyage au Sri Lanka.

En 2018, je commence à m'exercer au yoga, et d'avoir le déclic de transmettre cette pratique aux enfants. En effet, au vu des problématiques actuelles rencontrées par certains enfants, le yoga peut être un outil leur permettant de se recentrer et de revenir à un état de bien-être.

En mars 2020, l'opportunité de me former au yoga adapté aux enfants s'offre à moi, ce qui a renforcé mon désir de transmission aux enfants et conforté mes choix professionnels.

En parallèle, en me construisant, en étant au plus près des enfants et de leurs parents, et en m'ouvrant aux différentes cultures des naissances dans le monde ; je remarque, dans notre société actuelle, un manque d'accompagnement à la parentalité lors de la naissance de bébé.

Passionnée par cet être si jeune, c'est une source de fierté que de lui donner envie de découvrir le monde et ainsi, grandir de façon harmonieuse et sereine. Le massage répond à cette évolution car il apporte divers bienfaits.

En mars 2021, je poursuis mon orientation en me formant au massage bien-être bébé pour proposer des ateliers aux parents. Je m'épanouie dans cette pratique, je suis fière de pouvoir apporter accompagnement aux parents concernant bébé.

Débutant pleinement mon activité professionnelle en mai 2021, chaque atelier vécu est pour moi une source de tendresse, douceur et sourires échangés. Je transmets à chaque enfant, chaque parent des conseils et outils pour trouver une réelle stabilité.

Mon approche holistique apporte une écoute et bienveillance. Chacun doit être en confiance, se sentir à l'aise lors de ce partage, et respecter les limites de son corps.

Les parents recherchent des activités avec leur bébé permettant de développer naturellement leur capacité motrice tout en partageant ce lien d'amour entre eux.

Face à cette recherche, une demande de prestation m'est souvent revenue, celle du baby-yoga, peu voire pas installée dans ma région.

L'idée de m'y former était déjà présente en moi. En novembre 2021, je deviens donc intervenante en baby-yoga de 0 à 5 mois et cette prestation se rajoute à mes services.

Cette formation me prouve encore que le lien avec bébé m'apporte un réel bonheur et chaleur humaine. Mon professionnalisme se renforce en termes d'organisation de mes ateliers et de maîtrise des postures en fonction des besoins de bébé.

Lors de ces formations, j'ai pu m'enrichir de rencontres et de connaissances de la part des personnes présentes, et affiner mon chemin de vie dans cette direction.
Je leur en remercie.

Yoga ludique et relaxation enfants et/ou enfants-parents

Pour en savoir plus sur le yoga...

Pratique considérée comme une médecine douce/alternative, née en Inde il y a environ 5000 ans.

- Yoga signifie « unir », « relier ». Par sa pratique, il s'agit d'équilibrer et relier tous les aspects de son être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel), pour rendre son esprit plus léger et bénéficier d'une âme sereine.
- C'est une variété de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques respiratoires, et de méditation et/ou relaxation profonde. C'est avant tout un état d'esprit : esprit sain et corps vont de paire.
- De nombreux bienfaits : Physiques (souplesse, développement et renforcement de la musculature), psychologiques (relaxation, concentration), amélioration de la qualité du sommeil et meilleure gestion du stress, relaxer le corps et le mental, circulation de l'énergie au niveau des chakras, apprendre à respirer correctement, à lâcher prise, se construire.

Le yoga nécessite une pratique régulière.



Règles d'or du yoga

- Instaurer un esprit de bienveillance et non de jugement. C'est un contentement de soi.
- Le yoga n'est pas une compétition, fais ce que tu peux et respecte ton corps !
- Apprentissage adapté aux enfants en s'appuyant sur des images, sons, chants, couleurs, odeurs et du rire !
- A chaque pratique, un message positif, encourageant et valorisant.
- Garder toujours un moment même court pour la relaxation.
- Faites parler la créativité et l'imaginaire
- De la douceur, rien ne se fait avec force et tension ! Il faut apprécier le moment présent, en pleine conscience.
- Pratiquer dans la joie et la bonne humeur.
- Harmonie du corps et de l'esprit
- Prendre le temps de respirer, et lâcher prise.

■ Pourquoi le yoga pour enfants ?

L'enfant est régit par ses émotions jusqu'à 7 ans, c'est-à-dire que jusqu'à cet âge, il n'y a pas de caprices. Il ne sait pas comment gérer ses émotions et il ne sait pas quoi en faire. De plus, de nos jours certains enfants sont soumis à un stress quotidien venant de différents facteurs, et il se peut que leur environnement ne leur permette plus de se recentrer sur eux-mêmes.

Le yoga amène l'enfant à un état de bien-être, une pratique qui va lui donner les outils nécessaires pour les réutiliser quand il ressent le besoin de s'apaiser, de se retrouver, de se concentrer, etc.

L'objectif est d'initier les enfants au yoga au travers du jeu, de la respiration et du plaisir car l'enfant apprend grâce au jeu.

Ainsi, grâce au yoga, on aide l'enfant :

- à se centrer/ retour à soi-même, se concentrer, extérioriser ses émotions ;
- se débarrasser des toxines, dépasser ses angoisses, calmer une hyperactivité, ... ;
- se détendre, se relaxer, faire le vide, se ressourcer, faire l'expérience, aller à la rencontre de son moi, prendre confiance ;
- coopérer et partager lors de postures à 2 ;
- développer sa musculature ;

→ Face à votre public et votre demande, je vous proposerai donc des ateliers adaptés, autour d'un thème, avec des postures qui répondent aux objectifs visés. Tout cela dans la bonne humeur, la bienveillance, le respect de son corps et des autres.

Massage bien-être bébé

Pour en savoir plus sur le massage bien-etre bébé...

Pratique appelée « Massage Shantala » au Sud de l'Inde, considérée dans la médecine traditionnelle comme nécessaire pour les bienfaits qu'elle procure au bébé. Dans ces pays aux traditions ancrées, la pratique du massage a pour objectif de le libérer de ses tensions en ressentant son corps.

Chaque bébé évolue selon son rythme, son environnement familial. L'éveil bébé, au travers du massage, permet aux parents :

- d'aller à la rencontre de leur enfant,
- engager une complicité,
- lui assurer une sécurité,
- contribuer à son développement affectif et moteur.

Les stimulations tactiles développent les systèmes immunitaire, digestif, respiratoire et nerveux ; et les autres sens se développeront mieux, autant que la peau aura été bien stimulée.

En effet, la peau est un organe hormonal, elle sécrète des endorphines. C'est par l'intermédiaire que le toucher, le massage peuvent apporter un sentiment de bien-être.

Pourquoi le massage bien-être bébé ? Quels bienfaits ?

A la naissance, le toucher est le seul sens pleinement développé, c'est une nourriture essentielle pour les nouveau-nés. Il découvre le monde en touchant, mais d'abord, le monde devra le toucher pour qu'il se sente en sécurité et aimé.

Le massage est un outil, un moment de partage pour accueillir et recevoir bébé en toute sérénité, et commencer à construire son individualité.

En effet, dès le plus jeune âge, nous intériorisons beaucoup d'informations qui vont avoir des conséquences sur notre vie future (une carence durant l'enfance peut être cause de maladie à l'âge adulte).

Ce moment de bien-être va permettre à bébé d'évoluer plus positivement et rassurer les parents.

Le temps du massage va s'instaurer chaque jour comme un rituel, pour cela, les parents repèrent le moment idéal pour le pratiquer et je les accompagne pour le trouver si nécessaire.

→ Le protocole entier « massage bien-être bébé » se déroule en quatre séances. Il intègre les gestes des différentes pratiques culturelles (indienne, africaine, Europe du Nord), en le liant à la réflexologie plantaire et faciale, et en présentant quelques postures de yoga bébé.

■ Pourquoi le massage bien-être bébé ? Quels bienfaits ? (suite)

<u>Pour bébé</u>	<u>Pour les parents</u>	<u>Pour la famille</u>
<ul style="list-style-type: none">• Aide à prendre conscience de son schéma corporel et de ses limites ;• Soulage les maux physiques et émotionnels ;• Calme les pleurs ;• Libère les émotions et les tensions ;• Stimulation de tous les systèmes du corps ;• Développement du cerveau car augmentation des connexions neuronales ;• Augmente le sentiment de sécurité ;• Renforce le lien enfant-parent car communication autour de ce moment de partage ;• Bien-être, détente ;• Augmentation de l'ocytocine donc baisse du stress ;• Favorise le renforcement musculaire ;• Facilite l'endormissement ;• Développe l'ancrage et donc la stabilité physique et émotionnelle ;• Développe la coordination, la latéralisation ;• Encourage l'intégration des réflexes primitifs ;• Travail les 5 sens car il y a différentes sensations lors du massage	<ul style="list-style-type: none">• Renforce les liens ;• Apprendre à connaître son bébé au travers de l'observation (repérer ce qu'il aime ou pas) ;• Apporter des réponses aux besoins de bébé ;• Développe/renforce la confiance et l'estime de soi car on prend du temps pour son bébé, c'est une reconnaissance de l'individu (bébé se sent aimé) ;• Aider papa à trouver sa place ;• Facilite un bon allaitement grâce au développement de l'ocytocine ;• S'offrir un nouveau moment de partage, de pause ;• Diminution du stress car parents détendus ;• Implication dans le développement de son enfant ;• Favorise la communication verbale et non verbale.	<ul style="list-style-type: none">• Famille harmonieuse car développement de la communication ;• Participation de la famille entière : proposer à l'aîné de masser une partie du corps, puis masser l'aîné, etc ;• Libère les émotions, l'expression ;• Accompagnement serein car il y a moins de pleurs (parents reprennent le pouvoir en gérant mieux les pleurs grâce au massage).

Baby-yoga de 0 à 5 mois

■ Pour en savoir plus sur le baby-yoga....

Le yoga bébé c'est accompagner et guider bébé dans différentes postures en respectant son mouvement naturel et inné, suivre l'enroulement de son corps (l'axe de la colonne vertébrale). Il ne faut pas manipuler bébé, ne pas le forcer, et bien respecter ses limites. Cela permet le développement de sa motricité et la découverte de son schéma corporel.

C'est également l'amener vers la relaxation et la détente au travers de postures d'ouverture.

De plus, après l'arrivée de bébé, le quotidien connaît un grand changement pour les parents. Le bébé devient le centre d'intérêt et il est difficile de trouver du temps pour soi. Ainsi, le baby-yoga peut être un moyen efficace pour se ressourcer tout en maintenant un contact avec le bébé. Cette pratique renforce les liens entre bébé-parents, et les mamans/papas auront l'opportunité de reprendre petit à petit une activité physique dans un environnement ludique.

■ A partir de quand participer à un atelier yoga bébé ?

Dès lors où le cordon ombilical de bébé est cicatrisé (environ 3 semaines).

L'âge limite de 5 mois n'est pas fixe, cela dépend du développement moteur de bébé, chacun a son propre rythme. Pour mieux orienter et conseiller lors de mes ateliers, je contacte les familles pour savoir en amont où bébé en est dans son développement. Il est tout a fait envisageable de participer au baby-yoga après 5 mois, d'autres postures seront proposées.

■ Pourquoi le baby-yoga ? Quels bienfaits ?

- Détendre bébé en libérant l'hormone du bien-être (ocytocine) et donc diminuer le stress ;
- Faciliter l'endormissement et donc le sommeil ;
- Renforcer le lien bébé-parent, temps de partage ;
- Développer l'estime et confiance de soi de l'enfant au travers de postures ;
- Permettre à bébé de prendre conscience de son schéma corporel et des limites de son corps dans l'espace ;
- Favoriser le développement psychomoteur et psychoaffectif de bébé ;
- Libérer les tensions et les émotions ;
- Soulager différents maux ;
- Favoriser le développement des mouvements, de la coordination (et donc équilibre), la contenance, les bercements qui facilitent l'intégration des réflexes archaïques ;
- Favorise l'éveil sensoriel et un bon tonus musculaire ;
- Partager un moment avec d'autres bébés et parents ;
- Améliorer la digestion et la respiration ;
- Moment de complicité avec bébé, d'amour.

➔ Une séance est toujours orientée sur une thématique (maux de ventre, pleurs du soir, libération des émotions, motricité, apaisement, etc) et elle est adaptée à chaque âge des bébés présents. Il est possible de participer plusieurs fois à une séance sur une même thématique puisque quelques postures changent. Toutefois, il y aura toujours 3 postures rituelles pour rassurer bébé et que celui-ci se repère.

A bientôt !



- Accompagnement à la parentalité -
MARREAU Doriane
Ateliers individuels et collectifs . Ateliers parents - enfants

 06.45.73.76.08

 legercommeuneplume@outlook.fr