

# Les ateliers



**Réalisés par**  
**PRISCILLIA PALAMEDE**

Accompagnement à la parentalité

<https://www.bb-emma-man.com>

06 58 21 71 32

bb.emma.man@gmail.com

FB & Insta : BB EMMA MAN

## Qui suis-je ?



Bonjour,

Je m'appelle Priscillia Palamède et je suis la fondatrice des ateliers  
BB Emma'Man.

Je propose un accompagnement par le biais d'ateliers de bien-être pour :

- Les futurs parents, les parents, les bébés et les enfants par le biais d'ateliers de bien-être.
- Au sein de structures (crèches, centres sociaux, ...)

Le tout, dans la bienveillance, le partage, l'écoute, sans jugement et de façon ludique !

Depuis fin 2019, je me suis formée au sein des organismes suivants : Graine de Massage, L'École du Bien-naître et Dunstan Baby Language, afin de proposer différents ateliers : Décodage des pleurs des nourissons, Portage en écharpe, Massage bébé, Yoga pour les bébés et pour les enfants, Apprendre à signer avec les tout-petits.

Je me suis également formée en complément sur l'allaitement, la motricité-éveil et je continue de me former afin de proposer une prestation complète aux familles.

A très vite pour de belles aventures !!

# Mes prestations



## ATELIER YOGA (Bébés & Enfants)

Tout d'abord, sachez qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer le Yoga pour participer à un atelier de Yoga pour les enfants ! Cet atelier s'adresse aux professionnels de la petite enfance (Assistants maternels, Crèches, ...) accompagnés de bébés et enfants de 0 à 4 ans environ.

Durant cet atelier, vous découvrirez des postures de yoga adaptées à l'âge et au développement moteur de l'enfant. Vous pourrez l'accompagner et observer toutes ses capacités en lui montrant comment faire!

Sachez que les bienfaits du Yoga pour les enfant sont nombreux au niveau émotionnel et physique : Libère les tensions et les émotions, détente, apaiser les maux de ventre, s'ouvrir au monde, prendre conscience de son corps, développer son imagination, ...

A l'issu de cet atelier, vous pourrez pratiquer le yoga avec les enfants, à tout moment de la journée.

### Pourquoi proposer le yoga aux enfants :

- ♥ Découvrir différentes postures de yoga, une nouvelle activité
- ♥ L'accompagner, tout en douceur, dans sa motricité
- ♥ Profiter d'un temps de relaxation pour l'adulte
- ♥ S'apaiser, se relaxer
- ♥ Libérer les tensions et les émotions
- ♥ Stimuler et charger son corps en énergie positive
- ♥ Favoriser les apprentissages et apporter de la concentration



### Informations pratiques :

L'atelier s'adresse aux enfants de 0 à 4 ans environ accompagnés d'adultes.

Les séances en groupe sont adaptées aux différents âges des enfants.

**Materiel necessaire :** Tenue confortable, une grande serviette sera utile lors du temps de relaxation et des tapis de sol.

### Détails des séances de yoga bébé :

L'atelier dure environ 1h.

La séance inclue :

1. Un temps d'accueil
2. Un temps consacré aux postures de yoga pour bébés / enfants
3. Un temps de yoga adulte avec bébés et enfants (s'ils sont disponibles)
4. Un temps de yoga des sens (découverte sensorielle : massage, textures, musique,...)
5. Un temps de relaxation - retour au calme (comptines, ...)

## Quelques témoignages

### ATELIER BABY YOGA

#### Témoignage d'un parent

« Merci à Priscillia pour sa bienveillance, sa disponibilité et sa gentillesse. Nous avons fait une très belle découverte ce jour mon mari et moi en participant à l'atelier baby yoga proposé par Priscillia à notre domicile. Bébé, mon mari et moi-même avons adoré cette séance. Priscillia est ponctuelle, consciencieuse, douce, à l'écoute et prend le temps. On sent qu'elle aime ce qu'elle fait et c'est agréable. Nous n'hésiterons pas à la recommander chaudement (nous avons d'ailleurs décidé d'offrir des séances d'initiations à deux de nos proches) et à faire appel à elle pour d'autres ateliers. »

#### Témoignage d'un parent

« Les ateliers de Yoga Kids sont toujours un plaisir pour mes enfants de 6 et 3 ans. Priscillia adapte toujours les postures et activités en fonction de l'âge des enfants et de leurs capacités. Nous avons déjà effectué quelques séances, elles sont toujours différentes et variées. Aussi bien en présentiel que par visio les ateliers sont de qualités. A bientôt pour une prochaine séance. »

#### Témoignage d'un parent

« Merci Priscillia pour ce cours de baby yoga ressourçant aussi bien pour ma fille que pour moi. Entre détente, postures variées et découverte du sens de l'odorat, l'atelier était complet et bénéfique pour tous. Je découvrirais vos autres ateliers avec grand plaisir ! »

# ATELIER BÉBÉ SIGNE

## (Les signes associés à la parole)

Signer avec bébé, c'est venir soutenir la parole par les signes de la Langue des Signes Française (LSF). Bien que l'enfant comprend l'adulte très tôt, il n'a accès à la parole, généralement qu'autour de 24 mois. Il est donc assez limité avant cet âge pour s'exprimer.

Un bébé cherche à s'exprimer gestuellement vers l'âge de 8 mois (grimace, gestes, en pointant du doigt, ...). L'idée est de mettre à sa disposition un lot de signes accessibles pour qu'il puisse exprimer lui-même ses besoins. Elle permet de mieux comprendre ce que les bébés ont à nous dire, bien avant l'accès à la parole: tout en évitant l'interprétation et être dans une réelle écoute de l'enfant. Cette communication s'inscrit dans la communication bienveillante.

### Pourquoi signer avec son bébé :

- ♥ Mieux comprendre les besoins et émotions de bébé
- ♥ Diminuer les frustrations liées à l'incompréhension (pleurs, cris, colères,...)
- ♥ Favoriser l'acquisition de la parole
- ♥ Renforcer le lien d'attachement
- ♥ Favoriser l'estime de soi et la confiance en soi du bébé

### Informations pratiques :

Les séances sont proposées pour les adultes accompagnés d'enfants dès la naissance.



### Détails des séances de bébé signe :

L'atelier bébé signe peut se dérouler en plusieurs séances de 1h chacune.

Chaque séance comprend :

1. Un temps d'accueil
2. Un temps de présentation de l'outil de communication gestuelle associée à la parole (mise en place des signes, les bienfaits, ...)
3. Un temps de découverte de signes, comptines, histoires, ... :
  - Séance 1 : Découverte des 20 premiers signes
  - Les autres séances : Thématiques choisies préalablement (les émotions, les animaux, ...)

# Quelques témoignages

## ATELIER BÉBÉ SIGNE

### Témoignage d'un parent

« Priscillia est très douce, souriante et pédagogue. Ses séances sont ludiques, avec pour le yoga bébé une partie bébé, une partie pour la maman et des idées d'activités d'éveil autour des sens. Elle a toujours un petit texte relaxant et méditatif à transmettre. Les séances de bébé signes sont également très riches (pas de nécessité d'être avec son bébé pour ces séances signes).

Je recommande ! »



**Priscillia PALAMEDE**

Accompagnement à la parentalité

Fondatrice des ateliers BB Emma'Man

06.58.21.71.32

bb.emma.man@gmail.com

[www.bb-emma-man.com](http://www.bb-emma-man.com)