

LA RELAXATION AVEC LES JEUNES ENFANTS

- **Public** : professionnels de l'enfance
- **Prérequis** : expérience professionnelle auprès des jeunes enfants

■ COMPÉTENCES

- Savoir proposer les conditions relationnelles et pédagogiques propres à favoriser la dynamique évolutive de l'enfant dans tous les aspects de son développement

■ OBJECTIFS

- Connaître les bienfaits de la relaxation dans le développement global de l'enfant
- Découvrir et s'approprier des techniques de relaxation en fonction de sa sensibilité et de son milieu professionnel
- Développer une démarche pédagogique de détente et d'apaisement appropriée en collectivité
- Favoriser la prise de conscience de son propre schéma corporel et de sa créativité pour accompagner les enfants

La relaxation est un outil de bien-être pour les enfants aussi.

La prise de conscience de sa corporalité au travers d'exercices de relaxation simples et de sophrologie dynamique et ludique, permet aux capacités potentielles positives de s'exprimer et à l'enfant de s'épanouir. La relaxation est un bon moyen pour prendre conscience de son corps, de son autonomie, de ses 5 sens, pour accéder à la détente, au calme, à la concentration.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET CONTENUS :

La formation propose :

Théorie et pratique de la relaxation et de la sophrologie ludique : la participation de l'enfant, la prise de conscience de son schéma corporel et de son autonomie ; l'exploration des sensations positives dans le mouvement.

Expérimentation de techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain : partages interactifs pour affiner les propositions ; les moments d'attention à soi : accueillir une autre façon de partager avec les enfants.

C'est à partir de l'expérience de chacun et en fonction de la dynamique de groupe que la formatrice décide du déroulement des exercices pratiques.

Document pédagogique : support écrit des exercices expérimentés.



Effectif : 12 personnes

Durée : 2 jours (14h)

Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h

Dates : jeudi 16 et vendredi 17 juin 2022

Tarif employeur : 410 €

Tarif particulier : 310 €



Intervenante

Florence Binay

A prévoir : tenue confortable et plaid pour les exercices