

La relaxation ludique

Durée : 3 jours - **Dates** : 11 et 12 mai 2022

Intervenantes : Relaxologue / Psychomotricienne

Public : Professionnel-le-s de la Petite Enfance et de l'Enfance

Prérequis : Aucun

Tarif entreprise/OPCA : 650 € **Autofinancement** : 600 €

Code stage: R E A 21/13015

Objectif général : Développement de compétence ou adaptation au poste

Objectifs : Ce stage permettra de devenir capable de mettre en œuvre des techniques de relaxation auprès d'enfants de moins de 3 ans et jusqu' à 6 ans en fonction de la composition du groupe.

Contenu

Le terme de relaxation définit toute technique s'exerçant sur le tonus musculaire et visant à son relâchement. La relaxation peut être considérée comme un support dans l'art de vivre les événements et comme un outil dynamique qui aide à franchir les étapes de la vie. Elle favorise l'épanouissement de l'enfant en lui permettant de se découvrir, d'explorer son corps et de s'exprimer. Par une prise de conscience de sa respiration, réflexe naturel qui relie l'intérieur et l'extérieur, l'enfant apprend à libérer ses blocages, à se calmer et mieux se connaître.

En dehors des exposés théoriques, une grande place sera faite à la mise en pratique des exercices par les participants, venir avec une tenue adéquate.

Programme

- L'enfant et la relaxation ludique : pourquoi, quand, comment ?
- L'utilisation de supports divers : musique, dessins, contes...
- La relaxation adaptée à chaque âge
- Découvrir le corps par le mouvement
 - Mieux respirer pour mieux être
 - Se calmer, se détendre, se relaxer
 - Sentir le mouvement vertical
 - Les cinq sens pour appréhender le monde
 - Fixer son attention, se concentrer