

De la relaxation/détente à tout moment de la journée en EAJE

31



Durée
7 h

2
décembre
2022

Tarif
310€

Villers
les
Nancy

Nouveau

Tout public
Aucun pré-requis
Groupe : 2 à 12

Parce que le rythme est souvent infernal, qu'on a le sentiment de courir partout, qu'on en demande souvent beaucoup aux tout-petits, réussir à mettre en place des **petits temps de relaxation / détente** au sein de la structure pourra être **bénéfique pour les petits et les grands**.

Dans cette formation, il ne s'agira pas d'apprendre à construire un atelier mais de découvrir un **panel d'outils** (différentes techniques de relaxation, respiration, pleine conscience, sophrologie) dans lequel piocher **à tout moment de la journée** (repas, sommeil, motricité...), **rapidement** et **sans grande préparation**.

OBJECTIFS :

- Etre capable d'instaurer des moments de détente/relaxation au sein de la structure facilement.
- Aider les enfants à accompagner leurs émotions.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques,
- Pratiques.
- Exercices de relaxologie et de sophrologie.
- Exercices de respiration.
- Exercices de mobilité du corps.
- Exercices de pleine conscience.

CONTENU :

- Prise de conscience de son corps (mimes, danse, balles, jeux de crèches...).
- Prise de conscience de sa respiration (jeux de plumes, balles, jeux de respiration à deux, à plusieurs, doudou...).
- Sophrologie (mouvements doux avec une respiration adaptée, visualisation, contes...).
- Pleine conscience (exercices sur les 5 sens lors des repas, les temps de sieste, jeu avec gobelets, mandala...).

VALIDATION :

- ✓ **Attestation de présence**
- ✓ **Attestation d'acquis**
- ✓ **Evaluation de formation**
- ✓ **Questionnaire de satisfaction à 3 mois**

FORMATEUR : Sophie GILEWICZ

Sophrologue-relaxologue, formée à différentes techniques de relaxologie afin de ne pas enfermer ni limiter les personnes dans une méthode. Psychopraticienne EFT Matrix. Coach en cohérence cardiaque Heartmat Spécialisée en sophrologie pour enfants et adolescents, en psychopathologie. Pratique auprès d'un public varié (crèches, écoles, hôpital psychiatrique, associations de malades, chef d'entreprise...).

