

La relaxation ludique avec le jeune enfant

15



Durée
14 h

14 et 15
novembre
2022

Tarif
470€

Nantes

Tout public
Aucun pré-requis
Groupe : 3 à 12

Le jeune enfant explore son monde intérieur et extérieur. Il fait quotidiennement face à un flot d'informations nouvelles, ce qui peut être déroutant, voire très compliqué pour lui. Il est alors important de lui **permettre de s'apaiser**, de l'accompagner dans la détente des muscles de son corps et le lâcher prise de son esprit. Cela pourra aussi **développer ses capacités d'attention, de bien-être et favoriser son sommeil**.

Au cours de la formation, vous construirez une **séance pour les enfants** et une **séance parent/enfant**. Vous réfléchirez en groupe à la façon d'expliquer à l'équipe le déroulement et le contenu d'un **atelier de relaxation ludique** chez le jeune enfant. L'idée est de partager cet outil de bien-être avec les petits et les grands, dans le respect de chacun.

OBJECTIFS :

- Comprendre l'intérêt de la relaxation chez le jeune enfant.
- Permettre aux enfants d'expérimenter la détente du corps.
- Découvrir différentes approches de relaxations ludiques.
- Etre en mesure d'élaborer et mettre en place un atelier de relaxation ludique chez le tout petit.
- Etre en mesure d'intégrer la relaxation dans la vie de la structure.
- Etre en mesure de transmettre conseils et exercices ressources à l'équipe et aux parents.

CONTENU :

- Qu'est-ce que la relaxation ludique ?
- Les bienfaits de la relaxation chez le tout-petit.
- Le développement sensoriel du tout-petit en lien avec la pratique de relaxation.
- Découverte des différentes techniques de relaxation ludique pour le jeune enfant : jeux de respiration, dessin, relaxation dynamique, automassage, etc.
- La construction d'une séance :
 - les conditions de mise en place,
 - les temps forts,
 - le déroulement de la séance,
 - la posture professionnelle.
- La relaxation intégrée au sein de la vie de l'EAJE.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES ET METHODES MOBILISEES :

- Apports théoriques.
- Pratique corporelle.
- Utilisation de matériel de relaxation ludique : balles, plumes, objets sonores, livres, cartes.
- Travail en groupe.
- Temps d'échanges.

VALIDATION :

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

FORMATEUR : Nelly POMMIER

Titulaire du CAP Petite Enfance en 2008.
Auxiliaire de puériculture en 2009.
Éducatrice de jeunes enfants depuis 2014.
Conseillère en portage et animatrice signe avec bébé depuis 2018.

