

# Mettre en place un temps de relaxation/détente à tout moment de la journée pour les enfants et les adolescents

44

Apprenez différentes techniques de relaxation, respiration, pleine conscience, sophrologie pour pouvoir ensuite les mettre en œuvre en structure d'accueil à tout moment de la journée (repas, sommeil, motricité....) et des petits exercices et jeux faciles à proposer régulièrement aux petits et aux grands.

## Modalités

Tout public

Dates : 13 décembre 2024

Durée : 7 heures

Tarif : 350 euros

Lieu : Villers les Nancy

Pré-requis : aucun

Groupe : 2 à 10

Validation : attestations de présence et de compétences, évaluations, questionnaire de satisfaction à 3 et 6 mois

Matériel : prévoir une tenue confortable

## Formateur/trice

Sophie GILEWICZ est psychopraticienne EFT Matrix.

Sophrologue-Relaxologue.

Thérapeute de couple. Coach en cohérence cardiaque Hearthmat.



## Objectifs

- Acquérir des notions et outils permettant d'instaurer des moments de détente/relaxation au sein de la structure facilement.
- Acquérir des notions et outils afin d'aider les enfants et les adolescents à accompagner leurs émotions.

## Contenu

- Prise de conscience de son corps (mîmes, danse, balles ....).
- 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...).

## Supports et méthodes pédagogiques

Apports théoriques

Echanges

Pratique