

ANIMER DES TEMPS DE RELAXATION POUR DES ENFANTS DE 2 À 6 ANS

Proposer des temps de relaxation aux enfants, c'est leur offrir une parenthèse calme hors du quotidien afin de leur permettre de se centrer sur eux.

C'est leur apprendre à canaliser leur énergie et à se détendre.

Les participants expérimenteront différentes techniques utilisant des comptines, des images, de la musique, et apprendront à créer des temps de détente sur différentes thématiques d'animation.

OBJECTIFS

- découvrir des techniques de prise de conscience du corps et de relaxation adaptées aux enfants
- savoir mener des temps de relaxation avec un groupe d'enfants

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- expérimentation
- apports théoriques et pédagogiques, échanges et réflexion
- livre « Comptines pour petit toi : cahier de relaxation » remis à chaque participant

PROGRAMME

- intérêts et modalités d'une séance de relaxation
- prendre conscience de son corps
- savoir créer des moments de détente à partir de thèmes imposés

INTERVENANT

KARINE PAQUETTE : Sophrologue, elle intervient principalement auprès de mamans et d'enfants en utilisant la relaxation, le jeu et la visualisation. Elle a créé des séances de relaxation adaptées aux enfants et qu'ils peuvent mettre en pratique seuls dès l'âge de 4 ans.

PUBLIC

Professionnels de la petite enfance et de l'animation (maternelle et CP)

PRÉREQUIS

Aucun



DATE

Samedi 9 décembre 2017
8h30-13h/14h-16h30

VOLUME HORAIRE

7h



TARIFS

professionnel **230€**

particulier **185€**

Prise en charge possible par différents fonds de formation

LIEU

Au Trèfle, allée du chemin vert
68170 RIXHEIM



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mises en situation
- Questionnaire d'auto-évaluation