

Les Formations

ANTHEA

Comment organiser une séance de relaxation en crèche

- Formation animée par Michèle Andrés, sophrologue, Relaxologue pour enfants
- Formation en intra uniquement
- Tarif de la formation : nous consulter

Objectifs :

Objectif général

Initier le personnel de crèche à construire une séance de relaxation et à se doter d'une palette d'outils variés et adaptés à différentes situations et à chaque enfant, pour favoriser l'éveil et le bien-être des enfants

Objectifs spécifiques

- Expérimenter une séance de relaxation afin de développer sa capacité à être en connexion avec son corps à travers l'écoute des sensations corporelles
- Différencier l'état de réceptivité (calme, écoute, détente...) et l'état d'émissivité (reconnaître, penser, analyser..)
- Découvrir la place, le rôle et l'attitude justes et spécifiques du relaxologue face à l'enfant
- Comprendre la différence entre une séance de relaxation et une activité de psychomotricité
- Découvrir les bienfaits de la relaxation pour faciliter la rencontre avec l'enfant et à favoriser son épanouissement
- Expérimenter différents jeux de relaxation et des postures de yoga pour enfants
- Connaître les différents moments d'une séance de relaxation
- Elaborer une séance de relaxation
- Elaborer une réflexion sur l'intégration de la relaxation dans la vie de la crèche

Contenu :

Expérimenter une séance de relaxation

- Expérimenter ce que veut dire se relaxer
 - Retrouver son corps / retrouver sa dimension corporelle
 - à travers la sensation
 - à travers le plaisir
 - prendre conscience, à travers le « senti » de ce que veut dire :
 - être tendu et être détendu
 - sentir les différentes formes d'énergie en soi (dynamique, calme)
- Développer sa capacité à être réceptif (qualité d'être en situation de relaxation)
- Différencier l'état de réceptivité et l'état d'émissivité

Définir la relaxation ludique

- Que veut dire être relaxé ?
- Quelle est l'attitude du relaxologue et quel est l'état d'esprit à cultiver pour favoriser la relaxation et travailler des choses sérieuses (être plus calme, plus confiant, plus attentif...) d'une manière légère
- Quels sont les bienfaits et les limites de la relaxation pour les jeunes enfants
- Comment élaborer une séance de relaxation (choix de jeux, pour quel type d'enfants...)

Expérimenter une variété de jeux de relaxation et de postures de yoga

- Des jeux sensoriels (jeux d'écoute, jeux de silence, jeux visuels, jeux olfactifs, jeux tactiles)
- Des massages ou des automassages amusants
- Des jeux de respiration
- Des jeux corporels dynamiques, jeux d'étirement, jeux de contraste (dur/mou), jeux de balancement,
- Des séances de yoga des animaux
- Des comptines et des chansons (à écouter, à chanter, à mimer)

Elaborer une séance de relaxation

- Les différents moments d'une séance
- Intention de la séance, choix des supports de relaxation
- Les différents moments de relaxation (durée et enchainements des activités,)

Intégrer la relaxation à la vie de la crèche

- un coin relax
- une séance apaisante et structurée
- une pause minutes énergique

Outils et méthodes pédagogiques :

Conditions requises :

- Avoir une pratique auprès de jeunes enfants
- Etre motivé par un travail de relaxation et/ou avoir une expérience d'une pratique de la relaxation, Sophrologie, yoga ou toute pratique équivalente.

Une participation active est demandée à chacun : l'enseignement fait appel à l'expérimentation de techniques de relaxation afin de favoriser **la prise de conscience corporelle à travers le ressenti, la verbalisation de ce qui est vécu**, la réflexion est le plus souvent issue de la pratique et de l'analyse du vécu.

Les participants sont alternativement réceptifs ou actif dans la pratique ludique de la relaxation ou dans la réflexion

Modalités pratiques

- Un tapis de yoga, un coussin et une couverture par participant