

Association ANTHEA

Stage de formation en intra

Comment organiser une séance de relaxation en crèche

Michèle Andres, Sophrologue, Relaxologue pour enfants

A un public de jeunes enfants, on ne propose pas « des techniques de relaxation à apprendre » mais on peut en revanche l'amener à utiliser son corps comme un instrument à découvrir des sensations nouvelles. A jouer ainsi avec son corps, l'enfant va découvrir le bien être que celui-ci peut lui apporter.

Cette formation propose aux professionnels de la petite enfance de :

- Découvrir et expérimenter une approche corporelle ludique et exploratrice de sensations nouvelles qui amène l'enfant à découvrir par lui-même toutes les possibilités qu'offre son corps.
- Apprendre construire une séance de relaxation d'une manière structurée et ludique à partir de différents types de jeux corporels
- Expérimenter une séance de relaxation pour prendre conscience à travers le « senti » de son corps ce que veut dire être tendu/être détendu, calme/ dynamique car on ne peut relaxer un jeune enfant que si soi-même on est pleinement présent, attentif, disponible, calme...

Au-delà de l'apprentissage de la relaxation chez le jeune enfant, le professionnel va apprendre à travailler des choses sérieuses (favoriser le bien être de l'enfant, améliorer l'apprentissage de la vie en communauté) d'une manière légère avec lâcher prise, patience, confiance....

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

Programme

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

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

Association ANTHEA

Ilot de l'Horloge – 1 Rue Dou Fabriguié - BP 219 – 83006 Draguignan Cedex
Tél : 04 94 68 98 48 – Fax : 04 94 68 28 74 - contact@anthea.fr - www.anthea.fr