

## SE DETENDRE ET RECUPERER TOUT EN S'AMUSANT AVEC LES ENFANTS

### **PUBLIC CONCERNÉ :**

- Professionnels des métiers d'accompagnement aux enfants (petite, moyenne, grande enfance, enfance) ou non.
- Aucun pré requis de niveau de formation

### **NATURE DE L'ACTION :**

- Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

### **OBJECTIFS :**

- Acquérir des outils sophrologiques adaptés à l'enfant pour pouvoir intervenir auprès des enfants avec une approche ludique.
- Permettre aux enfants de découvrir leur corporalité, la présence au corps, se détendre, récupérer, apprendre à se centrer, renforcer leurs capacités, ressources.

### **CONTENUS :**

- La découverte du corps, les sens et la respiration
- Les notions de verticalité, équilibre, ancrage
- La détente
- La concentration et le centrage
- L'attention, l'écoute
- Le groupe et sa propre individualité (être soi même)

### **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Jeux en groupe ou individuels
- Exercices de sophrologie adaptés et ludiques
- Technique d'auto-massages
  - *Suivi de l'exécution de l'action : liste d'émargement.*
  - *Procédure d'évaluation : évaluation continue.*
  - *Document remis à la fin de la formation : attestation de formation*

### **DURÉE :**

- 2 jours (14h)

### **PROFIL FORMATEUR :**

- **Séverine GAILLARD** – Animatrice de la formation - Sophrologue caycédienne  
- Formée aux techniques d'auto-massages