



## La Relaxation pour les Enfants

### Découvrir Expérimenter Apprendre :

- ⇒ des outils,
- ⇒ des jeux,
- ⇒ des techniques,

Mener l'enfant vers la détente intérieure, l'apaisement dans le groupe

Région **Toulouse**

Février-Octobre 2012

**Le CORPS  
est le premier  
instrument dont  
l'enfant dispose  
pour assimiler et  
comprendre le  
monde**



## Créer une relation sécurisante et apaisante avec le tout petit

Pour un  
**Mieux – Etre**  
dans sa relation  
avec le Bébé,

- ⇒ **Sécuriser**
- ⇒ **Soulager**
- ⇒ **Apporter du plaisir, du confort**

découvrir des  
outils simples  
adaptés aux tous  
petits,

Région **Toulouse**

Date à préciser

# La Relaxation pour les enfants

**Dans un environnement souvent agité et instable, l'enfant a du mal à trouver ses repères**

*Le CORPS est le premier instrument dont il dispose pour assimiler et comprendre le monde.*

**La RELAXATION le rassure, le sécurise et lui permet**

- de ressentir les bienfaits de la détente,
- de développer ses capacités d'attention et de concentration,
- de trouver une stabilité intérieure pour mieux construire son identité,



- une meilleure connaissance de soi et des autres,

**Elle l'aide à grandir dans la découverte de ses ressentis et la confiance en ses capacités**

Si la respiration reste à la base de la détente, la relaxation pour les enfants est un accord de diverses techniques. On peut la proposer aux enfants à partir de 3-4 ans.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

### **Découvrir**

- la **spécificité de la relaxation pour les enfants** et les adolescents,
- **des outils, des jeux, des techniques** qui mènent à la détente intérieure, à l'apaisement du groupe,

### **Expérimenter, vivre et sentir**

la relaxation sous différentes formes,

**Apprendre à utiliser** ces outils au quotidien (en famille, dans son cadre professionnel, ...)

## CONTENU

10 jours

### **Eveil et conscience du corps :**

- Développement du schéma corporel chez l'enfant
- L'ancrage
- Les techniques corporelles de détente inspirées de la relaxation coréenne, la méthode Vittoz, le yoga, l'éutonnie, ...

### **La relaxation :**

- sophrologie, visualisation, relaxation dynamique,

### **L'expression sous différentes formes :**

- la danse, le dessin, le mime, l'expression corporelle...
- les contes et histoires,
- d'autres outils permettant

l'expression de l'enfant et l'accompagnant dans la découverte de son univers intérieur.

### **Le monde des émotions**

- Les connaître, les nommer, les exprimer

### **La communication :**

- L'écoute, le respect de l'autre
- Le toucher
- Le travail à deux ou en groupe

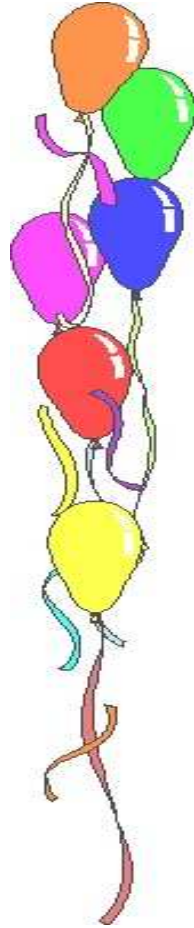
### **La place du relaxologue :**

- son rôle dans l'accompagnement de l'enfant
- la découverte de l'enfant en soi
- monter un projet avec une institution, un groupe scolaire, un centre de loisirs...

## MÉTHODE

**apports théoriques,**  
**discussion et échanges,**  
**exercices pratiques**

*Au cours de la formation, il sera demandé aux participants un **travail personnel** : étude de cas, adaptation d'une technique ou mise en place d'une séance.*



## Créer une relation sécurisante et apaisante avec le tout petit

---

### **Dans le monde de bébé, il y a du changement, de la découverte :**

Du ventre de maman à l'extérieur,  
De la maison à la crèche ou chez la nounou  
Chez les amis, chez mamie,  
Dans la voiture, au supermarché,  
Dans la foule, tout seul dans son lit,  
Dans le silence puis dans le bruit ...

### **Du changement à l'extérieur, du changement à l'intérieur :**

Bébé grandit, il découvre, il se découvre, ...

### **Tout cela lui demande beaucoup d'énergie, des efforts, de l'attention, ...**

*Grandir dans la sécurité d'une relation apaisante sera pour lui un gage de développement le plus harmonieux possible.*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

### **Apprendre à gérer ses tensions**

⇒ pour un **mieux être dans la relation** avec le bébé

### **Découvrir des outils simples adaptés aux tous petits, pour**

⇒ **Sécuriser**  
⇒ **Soulager**  
⇒ **Apporter du plaisir, du confort**

## CONTENU

2 jours

### **Les bases de la détente :**

- Repérer ses propres tensions et leur origine,
- Prendre conscience de l'importance d'être soi-même détendu pour créer un climat de confiance
- Prendre du recul par rapport aux difficultés rencontrées au quotidien,
- Ressentir les bienfaits de la détente
- Trouver sa stabilité intérieure

### **Le développement du schéma corporel chez l'enfant**

### **Le monde des émotions :**

- les connaître, les nommer, les exprimer
- Maîtriser ses réactions et ses émotions,

### **La communication :**

- Créer une relation unique et privilégiée avec l'enfant
- Développer ses capacités d'attention et d'écoute,
- Le toucher dans la relation au tout petit
- Utiliser nos 5 sens pour soulager, apaiser, sécuriser

## MÉTHODE

**apports théoriques,**  
**discussion et échanges,**  
**exercices pratiques**

## Public

---

### **Professionnels et particuliers désireux de découvrir ces outils et techniques :**

- enseignants, éducateurs,
- assistantes maternelle,
- personnels de crèche,
- animateurs, thérapeutes,

- parents, grand parents, ...

Il est intéressant d'avoir déjà une pratique personnelle corporelle ou de relaxation (Yoga, Qi Gong, Sophrologie, Tai Chi Chuan, ...)

## Calendrier 2011 et inscriptions

---

### **FORMATION**

#### **« LA RELAXATION POUR LES ENFANTS »**

**Module 1\* : 11-12 février**  
**Module 2 : 30/03 au 01/04**  
**Module 3 : 2-3 juin**  
**Module 4 : 5 au 7 octobre**

#### Lieu :

Château La Terrasse  
31390 Carbonne

Prise en charge individuelle :  
1060 €

Formation professionnelle :  
1375 €

- Le module 1\* de « la relaxation pour les enfants » peut être suivi séparément
- Règlement : acompte à l'inscription, solde à convenir ensemble

- Joindre une formatrice pour un entretien
- Groupes de 12/15 personnes maximum
- Restauration/hébergement à la charge des participants
- Ces formations peuvent aussi être proposées au sein de votre établissement

### **FORMATION « CRÉER UNE RELATION SÉCURISANTE ET APAISANTE AVEC LE TOUT PETIT »**

2 jours ou 4 1/2 journées

- Cette formation est essentiellement proposée en intra (crèche, Réseau d'Assistantes Maternelles, ...)

## Les formatrices

---



### **Bernadette Grelier**

Mère de deux grandes filles et psychomotricienne, elle travaille avec des enfants ayant des difficultés et s'intéresse très tôt aux techniques de relaxation.

Elle suit différentes formations (Diplôme de Relaxation Thérapeutique, technique de massage de détente, relaxation coréenne)

Elle se spécialise auprès de Geneviève MANENT (Certificat de Relaxation pour Enfant et Adolescent).

Actuellement elle travaille dans des établissements, auprès d'enfants et adolescents et libère sa créativité pour rencontrer l'enfant dans toutes ses dimensions.

### **Françoise Senmartin**

Une reconversion professionnelle amène Françoise à changer de cap. Mère de deux enfants, elle désire partager et transmettre les outils et techniques du mieux être.

Elle suit différentes formations : DU communication et gestion du stress à Pau, Sophrologie, P.N.L., accompagnement des personnes (AFCO Toulouse), se spécialise en Relaxation

pour Enfants et Ados (Geneviève Manent).

Elle est à l'origine de la création de l'association Court'Echelle et travaille auprès de publics divers : adultes en difficulté (handicap, insertion sociale, ...) enfants et jeunes (centres de loisirs, collèges ...); elle propose aussi des accompagnements individuels, des formations.



*Françoise et Bernadette sont toutes deux formatrices agréées Geneviève Manent.*

## Contacts

---

Association Court'Echelle  
11 rue du Béarn  
65700 Sombrun

Téléphone : 05.62.96.06.97  
Messagerie : courtechelle@gmail.com

Bernadette 06.19.48.14.99.  
bgp64@hotmail.fr  
Françoise 06.30.26.53.89.  
courtechelle@gmail.com



Association loi 1901  
Agrément Jeunesse et Education Populaire n° 6506JO17  
Siret 449 083 609 00015 - APE 9312 Z

**CREA Sud Ouest**  
Centre de Formation de  
Recherche et d'échange



*Retrouvez nous sur le Web !*

**[relaxation-enfants-sudouest.over-blog.com](http://relaxation-enfants-sudouest.over-blog.com)**

**[courtechelle-crea.com](http://courtechelle-crea.com)**