

La Sophro-Relaxation adaptée aux Enfants

Intervenante : Magali MAS, Sophro-Relaxologue spécialisée en Sophrologie Ludique

Pour qui ?

- Sophrologues et Relaxologues en activité.
- Stagiaires SOFT certifiés ou en cours de formation.

Objectifs ?

- ✓ Adapter sa pratique de la Sophro-Relaxation à un public spécifique que sont les enfants, déclinés en trois groupes d'âge : tout-petits (6 mois-3 ans), enfants (4 à 11 ans), ados (12 à 16 ans) ;
- ✓ Faire des techniques ludiques la ligne conductrice des séances - théorie et pratiques ;
- ✓ Découvrir les clés des développements sensoriels et émotionnels au cours de l'enfance ;
- ✓ Travailler autour des 5 sens ;
- ✓ Savoir organiser l'espace de la séance ;
- ✓ Elaborer ses propres supports ;
- ✓ Créer le lien avec les parents ou les accompagnants ;
- ✓ Connaître les aspects pratiques pour travailler auprès des enfants en structures.

Comment ?

Grâce à l'alternance dynamique d'apports théoriques présentant le développement et les besoins psycho-émotionnels des enfants et de pratiques expérimentées ensemble, adaptées ou axées autour de la notion essentielle du jeu.

Des moments d'échanges et de questions-réponses viendront ponctuer chaque demies-journées.

Intérêt de cet atelier

- Apporter une réponse adaptée en termes de sophro-relaxation pour le jeune public.
- Proposer une bulle de détente aux enfants et un accompagnement ciblé combinant sensoriel, jeux, rires, relaxation et imaginaire.

Au programme de ces trois journées

Jour 1 - La relaxation pour les tout-petits : le monde du sensoriel

La découverte du monde de la toute-petite enfance et de ses spécificités pour proposer un temps d'initiation à la sophro-relaxation : l'organisation de l'espace, l'importance des rituels d'entrée et de sortie de séance, l'intégration des pratiques au cœur d'histoires colorées, sonores, dynamiques puis apaisantes.

Jour 2 - La Sophro-Relaxation pour les enfants : jeux et créativité mis à l'honneur

L'adaptation imagée et symbolique des techniques classiques de respirations, relaxations dynamiques de premier degré, détente corporelle et visualisations positives et créatives.

Des activités ludiques permettant d'évacuer les trop pleins d'énergie ou les surcharges émotionnelles.

Les clés de l'alliance et de l'efficacité en séance individuelle ; celles essentielles pour la gestion de séance de groupe.

Jour 3 - Pause détente pour les ados : accompagner cette période de transition tout en douceur

Le développement psycho-émotionnel des adolescents. Apprendre à apaiser le stress, à cultiver la confiance en soi ou retrouver un sommeil serein. Des techniques spécifiques et l'initiation au développement personnel.

➤ Aspects pratiques

Quelques organismes avec lesquels travailler, les diverses possibilités d'interventions, autour de quelles thématiques. Les préalables sanitaires aux activités sensorielles. Présentation du matériel de travail, de jeux et d'ouvrages de référence.

Dates et lieu : du 18 au 20 mars 2022 (3 jours)

La Mane, 31130 BALMA

Tarif : à partir de 360 €

- possibilité de règlement en plusieurs fois -