

# TECHNIQUES DE SOPHRO-RELAXATION POUR LES TOUT-PETITS

## CONTEXTE

En reconnaissant la relaxation comme besoin fondamental de la petite enfance, les techniques de sophrologie permettent aux petits de se relaxer, de se sentir bien dans leur corps, de libérer des tensions et du stress mais aussi de renouveler leur énergie avec une attention plus accrue.

## COMPETENCES DEVELOPPEES

- Organiser les aspects matériels d'une séance de sophro-relaxation dans sa structure
- Savoir être, adopter une grande qualité de présence
- Mettre en œuvre des jeux et situations adaptées aux petits
- Construire une séance en lien avec une thématique
- Mettre en œuvre et gérer une séance de sophro-relaxation en totalité
- Partager sa réflexion et analyser sa pratique

## CONTENU

Bienfaits de la sophrologie et de la relaxation pour les tout-petits

- Réflexion sur les conditions de mise en place des séances
- Les 3 piliers de la qualité de présence auprès des enfants
- 5 types de jeux et la dimension ludique en relaxation.
- Exemples de pratiques de détente inspirées de la sophrologie ludique

L'éveil et le sommeil des sens: jeux de silence, jeux d'écoute

Le corps en action ou en pause en transportant les enfants dans un monde de l'imaginaire : jeux ludiques d'étirement, jeux de calme

Choix des comptines et de la musique de relaxation

- Connaissances et pratiques de détente inspirées de la sophrologie ludique, du yoga pour enfants et la relaxation pour enfants
- Techniques simples de massage bien être utilisables facilement pour obtenir la détente.
- Panorama des différentes méthodes applicables pour les enfants et les adolescents et le langage adapté à ce public
- 3 techniques de gestion du stress facilement applicable au quotidien
- Construction séquences avec 3 à 4 types de jeux de relaxation et présentation par chaque stagiaire de sa séance

## METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Méthode ludique pour découvrir les différentes techniques de sophrologie

Réflexion collective sur l'expérience professionnelle des participants et leurs difficultés. Analyse de situation en fonction du vécu des participants.

Pédagogie interactive

Livret de formation transmis

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur

Plateau pédagogique technique avec tapis de sol, mises en situation

Matériel pédagogique : paperboard, diaporama

## MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré/post session)

Travail en intersession : une séquence à préparer

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes-rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 424 660 314 00024 Code APE : 8559A

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 82 69 06 463 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## **FINALITE :**

Etre capable d'animer des courtes séquences de sophro-relaxation dans les structures petite enfance

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Découvrir la relaxation et la sophrologie comme un outil de rencontre avec les petits
- Donner des pistes et des outils à travers des jeux de relaxation.
- Favoriser la détente et le retour au calme
- Mettre en place des conditions matérielles et humaines favorisant la détente
- Expérimenter la sophro-relaxation sous de multiples formes
- Etre capable de créer ses propres expériences de relaxation
- Adapter les séances en fonction de l'âge de l'enfant et des moments de la journée
- Construire une séance type avec une thématique éducative

## **PUBLIC CONCERNE :**

Tout professionnel travaillant dans la petite enfance

## **PRE-REQUIS :**

Etre volontaire

## **DATES :**

Lundi 03 avril et lundi 24 avril 2023

**DUREE ET HORAIRES :** 2 jours (14 heures)

09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119 RUE BOILEAU - 69006 LYON

**CONTROLE DE L'ASSIDUITE :** Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et l'issue de la formation, une attestation de présence sera délivrée au stagiaire.

**COUT :** 310€

Organisme non soumis à la TVA

## **INTERVENANTE :** Laetitia MERCAT

Auxiliaire puéricultrice DE ayant exercé 20 ans en crèche, maternité et en IME et cancérologie pédiatrique

Sophrologue diplômée

Module spécifique Sophrologie créative et enfants

Certification professeure de Yoga

**DELAI D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

**ACCESSIBILITE H+** 

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**