



## Relaxation et méditation ludique pour les tout-petits

La relaxation et la sophrologie ludique ont su trouver leur place comme outils d'accompagnement du jeune enfant. Idéales pour prendre conscience de son corps, de son autonomie, de ses 5 sens, pour accéder à la détente, au calme et à la concentration, elles sont une ressource éducative pour l'adulte accompagnateur.

En favorisant, la prise de conscience de sa corporalité au travers d'exercices de relaxation simple et de sophrologie dynamique et ludique, elles permettent l'expression et l'épanouissement des capacités positives de l'enfant, tout en permettant aux professionnels de bénéficier de ses effets.

### Public concerné

Professionnels exerçant auprès de jeunes enfants.

### Prérequis

Être professionnel intervenant auprès de jeunes enfants.

### Objectifs de la formation

- Découvrir et expérimenter les bienfaits de la relaxation et méditation ludique spécifique enfant.
- Comprendre son intérêt pour l'enfant dans son développement.
- Développer une démarche pédagogique adaptée à son contexte professionnel.
- S'approprier des techniques de relaxation très simples, dans le mouvement et statique, pour les tout-petits.
- Favoriser la prise de conscience du schéma corporel, de la respiration et de sa créativité qui permettent le retour au calme, la détente, la concentration.
- Développer des compétences pédagogiques appropriées et accueillir une autre façon de partager avec les enfants de façon ludique.
- Expérimenter pour transmettre au mieux.

### Contenu pédagogique

Principes de fonctionnement et pratique des outils proposés : relaxation et méditation ludique.

Rappel théorique : besoins et fonctionnement du jeune enfant en cohérence avec les outils proposés.

Sensibilisation aux effets positifs des outils sur le développement et le comportement de l'enfant.

Expérimenter des techniques simples afin de pouvoir les utiliser sur le terrain et les lier aux compétences des professionnelles.

Construction en petits groupes de séquences et animation.

### **Démarche pédagogique**

Apports théoriques et pratiques.

Donner des outils applicables facilement avec les tout petits qui seront expérimentés pendant la journée.

Partages interactifs pour affiner les propositions.

Documentation : Memo technique des exercices expérimentés.

Proposition de livres sur le sujet.

### **Durée**

2 journées, d'une durée de 6 heures chacune, soit 12 heures de formation.

### **Evaluation**

Afin de mesurer les acquis au fur et à mesure de la progression de la formation, il sera proposé des réveils pédagogiques (quizz) sur les journées.

### **Bilan**

Lors de la dernière journée, un bilan « à chaud » est effectué conjointement avec l'intervenant, les stagiaires, un responsable institutionnel. Un questionnaire d'évaluation du module de formation sera rempli par chaque participant. Une attestation de formation sera transmise aux participants.

### **Formateur Etsup**

La formation sera assurée par Florence Binay, formatrice, éducatrice de jeunes enfants, sophrologue et relaxologue. Auteure de 121 astuces de sophrologie & autres petits bonheurs et de 10 minutes d'écologie intérieure au quotidien & autres petits bonheurs aux Editions Le Souffle d'Or / de Grandir Heureux & Zen et de Mon P'tit cahier Confiance aux éditions Solar.

### **Contact**

Sanaa KAROUANI, Assistante de projet

Tél 01 44 16 81 91

[sanaa.karouani@etsup.com](mailto:sanaa.karouani@etsup.com)

**ETSUP – Ecole Supérieure de Travail Social**

8, villa du parc Montsouris, 75014 Paris / 12, rue du 19 mars 1962, 94110 Arcueil

N° de SIRET : 784 281 099 00027

Code APE 8559B

N° OPQF : 9910AR451