

PÉRISCOLAIRE ET A.L.S.H

UTILISER LES OUTILS DE LA SOPHROLOGIE ET DU YOGA POUR PERMETTRE AUX ENFANTS, DEFOULEMENT ET CONCENTRATION

Délai d'accès : 1 semaine

Accessibilité : Nous contacter

Public : Tout professionnel de l'Enfance (6-12 ans)

Durée : 21h (3 jours)

Intervenant(s) : **Sandrine POUJEAUX**,
Fondatrice de Môm'éveil et de la méthode ceme.
Educatrice sportive, coach : formée par Christian Ramos à la préparation mentale, à la sophrologie du sportif, PNL, et communication positive. Toutes ces techniques m'ont permis de créer Môm'éveil et la méthode ceme. Prestataire pour différentes structures Petite Enfance, Enfance et d'animation depuis 2003, j'exerce également en séance individuelle auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Modalités : En salle DÉFI - Dans votre structure

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE (DÉFI Bayonne)

- 10/03, 11/03 et 05/04/2022
- 26/09, 27/09 et 08/11/2022

SUR SITE À définir avec la structure

Tarif en financement employeur :

INTRA sur devis **INTER** 900€/personne

Tarif en financement individuel : 450€

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Brainstorming
- Analyse et retour des pratiques
- Travail en petit groupe
- Mise à disposition de documents supports

Évaluation des apports de formation :

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Cette formation apporte aux animateurs un nouvel outil pédagogique combinant les bienfaits de la sophrologie et du yoga. Avec cet outil, vous permettrez aux enfants de prendre conscience de leur corps en mouvement ou statique, vous contribuerez à leur dépense physique tout en développant leur attention et leur concentration. Vous apprendrez également à accueillir leurs différentes émotions et à se relaxer.

OBJECTIFS

- Connaître les notions de bases et fondamentales de la sophrologie et du yoga
- Extraire de ces deux activités les techniques nécessaires
- Savoir construire et animer une séance avec sens
- Amener un mieux-être corporel et émotionnel à l'enfant
- Analyser sa propre utilisation de l'outil et la faire évoluer en projet pour une pérennisation au sein de la structure

PROGRAMME

Prérequis : aucun

- I. La Sophrologie / Le Yoga pour l'enfant : 7h**
 - Définition de la sophrologie et du yoga
 - Techniques fondamentales de ces deux pratiques
 - Techniques de relâchement corporel et émotionnel
 - Techniques d'intégration, de visualisation et leurs apports chez l'enfant
 - Expérimentation d'une séance de sophro-yoga

- II. Construire une séance : 6h30**
 - Définitions des besoins émotionnels et physiques chez l'enfant
 - Construction d'une séance type
 - La posture de l'animateur
 - Mise en situation : exercice de construction de sa propre séance

- III. Partager les expériences de chacun depuis la mise en place de l'outil et approfondissement : 7h**
 - Echanger sur ce qui a été mis en place, les difficultés rencontrées
 - Identifier les points forts et les axes d'amélioration
 - Rappel théorique et approfondissement
 - Pérenniser le projet au sein de la structure

- IV. Evaluation des acquis : 30 min**
 - Quiz en début de formation
 - Quiz en fin de formation