



Guinel Myriam
formation

RELAXATION à L'ECOLE

Programme : Se former à l'animation d'ateliers "détente" des petits

- * découvrir le Massage Minute
- * La relaxation au sol
- * Enrichissement des pratiques professionnelles.

1) OBJECTIF :

- * Maitriser les techniques de détente et savoir les adapter aux enfants
- * Acquérir les notions relationnelles - intention , écoute, bienveillance

2) PROGRAMME :

Jeux, exercices ludiques autour de la présence à l'autre par le toucher, la juste distance.
L'expérimentation de différentes formes de touchers.

- * Massage minute express debout
- * massage minute assis
- * Relaxation au sol en binôme
- * Massage aux balles , aux foulards
- * Conte et Histoire, respiration inspirée du yoga avant la sieste

3) PRATIQUE :

- * Massage des mains, des pieds,
- * Massage de la Tête
- * Massage du dos

* Massage au sol en binôme

* Les gestes anti-stress entre collègues pour participer à l'amélioration de la qualité de vie au travail, lutter contre la fatigue et le stress.

La Relaxinésie® : une méthode qui permet l'acquisition de gestes sécurisants, de bercements et mobilisations douces pour favoriser le lâcher-prise, la détente, la relaxation.

Manoeuvre anti stress, relaxante pour une utilisation au quotidien, habillé et sans matériel.

Créer pour être d'utilisation facile, la méthode invite à se détendre en l'espace de quelques instants.

4) DUREE :

2 jours sur un week end ou en semaine sur les vacances scolaires

5) TARIFS :

- Tarif individuel normal : **360 €**, tarif applicable hors prise en charge, formation à titre personnel

- Tarif Formation continue : **490 €**, tarif applicable dans le cadre de la formation continue des salariés, d'un plan de formation.

- Nos prix sont exonérés de TVA en vertu de l'article 293B du Code Général des Impôts.