

## **RELAXATION à L'ECOLE**

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

- \* découvrir le Massage Minute
- \* La relaxation au sol

### **1 ) OBJECTIF :**

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

### **2 ) PROGRAMME :**

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

### **3) PRATIQUE :**

- \* Massage de la main, des pieds,
- \* Massage de la Tête
- \* Massage du dos
- \* Massage au sol en binôme

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

**Myriam GUINEL FORMATION 31 route de Nantes 44640 VUE- 06.87.98.54.70 - SIRET N° 79895453300021 - DATA DOCK N° 0077957- DA N° 84740369274**