

« Accompagner les émotions de l'enfant à travers des outils de relaxation adaptés » PROGRAMME



Pré-requis : aucun

Objectifs de l'action :

- Favoriser l'épanouissement de l'enfant et lui permettre de se découvrir,
- Accompagner les émotions de l'enfant à travers des outils de relaxation adaptées et de différentes techniques corporelles.

Contenu pédagogique :

- Se connecter à soi avant de pouvoir se connecter à l'enfant, apprentissage de techniques de relaxation variées,
- Les étapes indispensables pour répondre aux besoins exprimés des enfants : l'approche de Faber et Mazlish,
- Acquérir différentes techniques de relaxation pour favoriser le bien-être de l'enfant et le retour au calme dans le groupe :
 - Pratiquer un yoga simple de manière ludique, complice et adaptée aux différentes tranches d'âge : le peda yoga
 - Visualisation et relaxation : création d'un univers mental imaginaire grâce au conte et à l'album jeunesse,
 - Revenir au corps pour calmer l'agitation intérieure : découvrir des techniques de massages ludiques.

Modalités d'évaluation : Fiche d'auto-évaluation des compétences, exercices pratiques.

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Animation qui facilite les interactions et la communication interpersonnelle et qui prend en compte la pratique des participants,
- Alternance d'exposés, de mises en pratique individuelles ou en sous-groupes sous formes de jeux et d'animations.



24 mars 2026
De 09h00 à 17h00



1 journée - 7 heures



A la Fédération Familles Rurales,
163 route des Chambons, 42600 Chaligny le Comtal

Public cible : Salarié.es des établissements accueillant de jeunes enfants (crèche, microcrèche, halte-garderie, etc.)

Formatrice : Marie Denis

Tarif : 355 €

Pour vous inscrire à cette formation :

Réaliser une pré-inscription par téléphone au 04 77 54 45 77 77 ou en ligne : [je me préinscris](#)
Renseignements auprès de Charlotte Delolme c.delolme@famillesrurales42.fr - 07 49 85 16 26