

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.

Pour toute demande spécifique liée à l'accessibilité aux personnes en situation de handicap, merci de nous contacter si des aménagements sont nécessaires.

Le nombre minimum de stagiaires doit être de 8 et le nombre maximum est porté à 15 stagiaires.

### Délai de réactivité

Pour toute demande d'action de formation, l'ETSUP s'engage à faire parvenir un devis personnalisé dans les 15 jours, et à proposer un calendrier dans un délai d'un mois à compter de la demande initiale.

### 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.
- 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 l'enfant, 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

1 journée, d'une durée de 7 heures.

## Evaluation

Un questionnaire d'évaluation d'atteinte des objectifs du module de formation sera rempli par chaque participant.

## Bilan

Lors de la dernière journée, un bilan « à chaud » est effectué conjointement avec l'intervenant, les stagiaires, un responsable institutionnel. Un bilan écrit sera adressé au Responsable institutionnel.

Un certificat de réalisation de formation sera transmis aux participants.

## Formateur Etsup



ÉCOLE SUPÉRIEURE  
DE TRAVAIL SOCIAL

## Relaxation et méditation ludique pour les tout-petits

La formation sera assurée par un·e intervenant·e, formateur·rice à l'Etsup.

### Contact

**Beatriz NUNES DOS SANTOS, Assistante de projet**

Tél 01 84 17 11 14

[fc@etsup.com](mailto:fc@etsup.com)

**ETSUP – Ecole Supérieure de Travail Social**

33 avenue du Maine, 75015 Paris

N° de SIRET : 784 281 099 00043

Code APE 8559B