



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) Contenu :

* 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 de la main, 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

Tarifs 2021/2022

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.

