

Formation **pause-relaxation**

Créer une bulle de détente en classe ou en extra-scolaire.

Apprendre à se concentrer, respirer, se relaxer

La pause-relaxation offre aux enfants des clés pour apprendre à réguler leur énergie, et leur relation avec les autres alors qu'ils abordent la vie sociale et (pré)-scolaire.

Un temps de détente pour se retrouver, des jeux pour se découvrir, pour aider à se concentrer, à retrouver son calme, être à l'écoute de son corps et des ses émotions.

Cette série d'exercices ludiques, abordables par tous est issue de différentes techniques de relaxation, du yoga et du shiatsu.

Les objectifs de la formation:

- Donner aux enseignants et éducateurs des outils simples et adaptés qui permettent d'obtenir au sein du groupe d'enfants une meilleure dynamique
- Trouver une détente physique et un calme intérieur pour l'enseignant/éducateur et les enfants
- Apprendre à se concentrer, être conscient de ses énergies.
- Développer la confiance en soi et ses potentiels qui favorise les apprentissages
- Affiner la perception du schéma corporel
- Développer une meilleure communication et compréhension entre les élèves qui régulièrement partagent leurs pensées et leurs sentiments.
- Faire repérer aux élèves leur mode de fonctionnement et les rendre plus autonomes pour gérer par eux-mêmes leur comportement, leur stress et leurs émotions.

Les exercices sont adaptables à tous niveaux d'enseignement.

Jour 1 : Recentration, respiration et relaxation

- Présentation de la pause-relax et ses objectifs,
- Qu'apporte la pause-relaxation à l'enfant et à l'adulte ?
- Intérêt des 3 séquences – recentration, respiration et relaxation – pour préparer son cerveau et son corps aux apprentissages
- Respiration consciente et visualisation
- La relaxation, son action sur les comportements, les émotions et les pensées,
- Règles, rituels et fréquences
- Le rôle de l'adulte.

Jour 2 : La pause-relaxation et les 5 sens

- La réceptivité sensorielle dans l'éducation
- Le toucher : un sens à part,
- Le corps, sa bulle et celle de l'autre
- La relaxation par le massage
- Le respect et les limites
- La gestion du bruit
- Stimuler les énergies d'éveil ou de calme : la relaxation suivant les vitalités
- Créativité propre à chaque participant au sein de la pause-relaxation.



Méthodologie : chaque point abordé sera l'occasion d'expérimenter des jeux de détente, des séquences de mouvement, des exercices de respiration, d'ancrage, de relaxation et de méditation imagée.

Prérequis : aucun

A l'issue de la formation, les participants reçoivent un fichier reprenant un descriptif étape par étape des exercices et leurs objectifs spécifiques : calmer, recentrer, éveiller, rassurer...

Formatrice : Michèle Clette, animatrice d'ateliers bien-être, formée à différentes méthodes de relaxation, au shiatsu, à la réflexologie, au yoga.

Renseignements pratiques



Dates :

Jour 1 : le dimanche **21 mai 2017** : Recentration, respiration et relaxation :

Jour 2 : le dimanche **11 juin 2017** : Pause-relaxation et 5 sens :

Horaire : Accueil à partir de 9h00; début de la formation à 9h30 précises
Fin à 16h30

Lieu : Espace BamboO asbl, rue Hôtel des Monnaies, 79 1060 Bruxelles

Accès : Bus 136-137 (rue Hôtel des Monnaies)
Tram 3-4-51 (Parvis Saint Gilles)
Metro 2-6 (Hôtel des Monnaies)
Parking gratuit le dimanche

Prix : 75,00 € par jour

En cas de désistement (au minimum 3 jours avant la formation), le montant de l'inscription sera remboursé, à l'exception de 15,00 € qui seront conservés pour frais d'organisation.

Comment s'inscrire :

1. Aller sur le site archipelinsolite.com et remplir le formulaire d'inscription ou envoyer un mail archipelinsolite@blanquefort.net en précisant le nom de la formation et votre nom.
2. Attendre la confirmation d'inscription pour vérifier qu'il reste de la place.
3. Verser le montant de la formation soit **150,00 €** sur le compte BE24 0682 5091 1038 (BIC GKCCBEBB) au nom de Michèle Clette en indiquant le nom de la formation et votre nom.
4. Le versement effectif du montant de l'inscription déterminera l'attribution des places disponibles.

Mes coordonnées :

Michèle Clette * Archipel Insolite
+32 473 49 80 64
archipel.insolite@blanquefort.net
N° d'entreprise 0808.449.963