

Prendre soin de soi, permet d'être à l'écoute de son corps, de son cœur et de son esprit, afin de se sentir en équilibre.

Prendre soin de soi, permet également de mieux prendre soin des autres.

En apprenant aux enfants à prendre soin d'eux dès le plus jeune âge, ils prendront mieux soin les uns les autres.



Ateliers enfants-parents " Prendre soin de soi "

Présentation

Faire découvrir aux enfants et à leurs parents différents outils de retour au calme, de relaxation, d'écoute de leur corps, pour leur permettre de prendre soin d'eux.

Mise en place

Ces ateliers sont proposés sur une durée d'environ 1h30.

- 15 minutes d'accueil et de présentations,
- 1h d'activité autour de jeux et d'exercices pour explorer la thématique choisie,
- 15 minutes de retour d'expérience et d'au revoir.

Chaque atelier sera animé par 1 ou 2 intervenantes selon le thème choisi.

Chaque thématique peut être proposée sous forme de découverte en 1 atelier, ou de façon approfondie en 3 ateliers.

Tarif : 100€ l'atelier

Objectifs

- Apprendre à se détendre
- Mieux gérer son stress, ses émotions et ses ressentis corporels
- Améliorer sa concentration
- Développer son attention
- Développer l'amour de soi et la confiance en soi
- Développer une meilleure connaissance de son corps et de soi
- Favoriser le lien enfant-parent

Thématiques proposées

- **Découverte de la relaxation** (sophrologie, méditation, EFT, visualisation, exercices de respiration, yoga,...)
- **Découverte du corps** (massage, jeux moteurs pour favoriser l'écoute et la compréhension de son corps, outils issus du Brain Gym,...)
- **Redécouvrir l'apaisement à travers ses sens** (espace multisensoriel)
- **Autour des émotions** (exercices de retour au calme, accueillir, reconnaître et écouter les manifestations de ses émotions)

Hateya Ö Cœur, qui sommes-nous ?

Au fil des années, nos expériences professionnelles dans le domaine de l'enfance, de l'accompagnement à la parentalité, du devenir parent, ainsi que nos expériences de vie et nos formations, nous ont amenées à co-construire différents ateliers pour les parents, les enfants, enfants/parents et pour les professionnels.

Le partage, la mise en sens et l'épanouissement de chacun définissent nos pratiques.

Gwenaëlle Jaouen, *Accompagnatrice en périnatalité et parentalité, Formatrice*

Elodie Rocher, *Éducatrice de jeunes enfants, Formatrice, Accompagnatrice en parentalité*



www.hateyaocoeur.com

contact@hateyaocoeur.com

Gwenaëlle : 06.40.25.03.88 // Elodie: 06.34.10.00.82