

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 pour enfants " Prendre soin les uns des autres "

Présentation

Ce programme pour enfants est basé sur l'outil du massage. C'est une approche autour d'un ensemble de gestes appelé « routine », faisant appel à la détente et la compréhension de leur corps.

Ce programme permet une interaction différente entre les enfants, car ils se massent les uns les autres dans une dynamique de respect et de réciprocité.

Ils apprendront à mieux se connaître et à appréhender la journée ensemble de façon plus détendue, ainsi ils seront plus disponibles.

Mise en place

Ce programme est proposé sur 5 séances d'1h15, échelonnées sur une période de 3 semaines, permettant aux enfants d'intégrer les 17 mouvements de la « routine ».

- la 1^o séance : sensibilisation des enfants face au toucher et aux mouvements de leur corps.
- les 4 séances suivantes : apprentissage des gestes de la « routine ».

(Je m'engage à me tenir à la disposition du groupe pour ré intervenir si les gestes ne sont pas assimilés par les enfants.)

Tarif : 400€ le programme de 5 séances

Objectifs

- Apprendre à se détendre
- Faire l'expérience du toucher nourrissant
- Mieux gérer son stress et ses ressentis corporels
- Améliorer sa concentration.
- Développer son attention
- Favoriser le respect mutuel
- Développer une meilleure connaissance de soi, de son corps et des autres
- Favoriser la dynamique de groupe
- Instaurer un rituel sécurisant

« La routine »

La « routine » complète prend 10 minutes par jour lorsqu'elle est maîtrisée par les enfants. Elle se compose de 17 mouvements.

Les enfants se massent par deux, à tour de rôle et avec le consentement de chacun, sur le dos et les vêtements.

Chaque mouvement est représenté par une image, afin d'aider les enfants à mémoriser la « routine ». Ces images pourront être affichées dans la salle où se déroulera le massage, afin de leur servir de support visuel.

L'adulte référent décidera du meilleur moment de la journée pour mettre en place « la routine » au quotidien, selon son organisation et le rythme des enfants.

Toutefois, commencer la journée par cette activité est excellent, puisqu'elle aide l'enfant à se détendre et à être plus attentif.

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