

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 les jeunes enfants

" Prendre soin de soi "

Présentation

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

Mise en place

Ces ateliers sont proposés sur une durée maximum d' 1h00

- entre 30 min et 45 min d'activité, selon l'âge des enfants autour de jeux et d'exercices pour explorer la thématique choisie,
- temps d'échanges avec l'équipe.

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

Tarif : 75€ 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

Thématiques proposées

- **Découverte de la relaxation** (outils issus de différentes pratiques telles que la sophrologie, la méditation, la visualisation, les exercices de respiration, le yoga,...)
- **Découverte du corps** (toucher sain par le massage entre enfants / jeux moteurs pour favoriser l'écoute et la compréhension de son corps, ...)
- **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 à travers des histoires et des jeux)

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