

# L'enfant et la relaxation ludique

Dans l'environnement actuel, les enfants sont de plus en plus stressés et perturbés. Afin de leur permettre de mieux s'épanouir et pour établir une relation d'accompagnement, la relaxation et le jeu sont des pratiques bénéfiques. Cette formation a pour but de connaître et pratiquer différents type de relaxation en fonction des besoins de l'enfant et du moment de la journée, pour pouvoir ensuite, les pratiquer sous forme d'atelier par exemple.

## Objectifs

- Comprendre les bienfaits de la relaxation (pour soi et l'enfant)
- Evaluer son niveau de stress et apprendre à se détendre
- Acquérir et expérimenter des pratiques de relaxation (pour soi et l'enfant)
- Comprendre les mécanismes de la relaxation propre à l'enfant
- S'approprier des pratiques de relaxation dynamique
- Se familiariser avec la pratique de l'auto-massage
- Connaître les points énergétiques anti-stress

## Le + de la formation

Formation ponctuée de nombreuses mises en situation aboutissant à la construction d'un atelier en J2.

## Public concerné et Prérequis

Personnel travaillant auprès des enfants et pré adolescents

## Programme

### Les bienfaits de la relaxation ludique :

- Pourquoi ?
- Quand ?
- Comment ?
- Le rôle essentiel de la relaxation pour le professionnel et l'enfant
- Vivre la relaxation pour l'apprendre à l'enfant
- La relaxation sous forme de jeux adaptés à chaque âge
- La respiration pour libérer les blocages

**Applications : découvrir le corps par le mouvement, se calmer, se détendre, évacuer les tensions négatives, fixer son attention, se concentrer**

- Les 5 sens pour mieux appréhender le monde
- La pratique de l'auto massage
- La circulation énergétique et ses différents points
- Réalisation individuelle d'une séquence pédagogique adaptée aux besoins des participants (périscolaires, ludothèque, ect..)

## **Votre intervenant**

Psychomotricien spécialisé dans la relaxation, le massage et le jeu.

## **Notre démarche pédagogique**

Une formation alternant des méthodes pédagogiques actives : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques.

### **Livrables**

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires en ligne :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

### **Evaluation**

La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie. Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les connaissances seront quant à elles évaluées par un quizz de fin de formation. Les

appréciations des participants seront recueillies à l'issue de la session et à froid au bout de 3 mois via un questionnaire approprié.

## Inter

**Durée :** 14h **Jours :** 2 jours

**Tarif :** 700€ - Déjeuner offert

## Paris

**Date(s) :**

- 27 et 28 Mai 2026

## Intra

**Durée :** Adaptable selon vos besoins

**Tarif :** Devis personnalisé sur demande

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

Dernière modification le 23 décembre 2025 à 10h12

---

FORMAVENIR PERFORMANCES  
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS  
01 53 19 80 30  
[contact@formavenir-performances.fr](mailto:contact@formavenir-performances.fr)