# 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 pré-requis

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

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

- Positionnement du niveau de chacun en préambule
- Évaluation de la progression pendant la formation
- Évaluation finale de l'atteinte des objectifs

À noter que 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.

## Inter

**Durée :** 14h **Jours :** 2 jours

**Tarif :** 750€ - Déjeuner offert

## paris

**Date(s) :**

- 26 et 27 Mai 2027
- 29 et 30 Novembre 2027

## Intra

**Durée :** Adaptable selon vos besoins

**Tarif :** Devis personnalisé sur demande

**Dans votre établissement** - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 26 octobre 2026 à 16h25

---

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr