



## Calendrier 2018-2019

5 modules - 18 jours

### Module 1: du Corps à l'Être®

2 dates au choix / 4 jours :

Du 23 au 26 mars 2018

Du 28 sept. au 1er octobre 2018

En 2019 : du 25 au 28 avril 2019

### Modules 2 à 5 :

Module 2 : 20-21-22 oct. 2018

Module 3 : 23-24-25-26 Février 19

Module 4 : 5-6-7 Avril 2019

Module 5 : 8-9-10-11 Juillet 2019

### Lieu de formation :

LES YOURTES DU BEARN

136 rue de l'église

64 460 Pontiacq-Viellepinte

05 59 68 28 30 • 06 14 36 31 76

[www.les-yourtes-du-bearn.fr](http://www.les-yourtes-du-bearn.fr)

### Contacts & inscriptions :

#### Association Court'Echelle

11 rue du Béarn 65700 Sombrun

[courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com)

05.62.96.06.97

Bénédicte ou Françoise

[www.courtechelle-crea.com](http://www.courtechelle-crea.com)

### Renseignements pédagogique :

**Bernadette** 06.19.48.14.99

**Françoise** 06.30.26.53.89

**DEMANDE DEVIS** : nous contacter.



Court'Echelle est référencé sur Datadock, répondant aux 21 critères de qualité exigés par le décret du 30 juin 2015

Prestataire de Formation enregistré sous le N°73650055665 auprès du Préfet Région Occitanie.

Ne vaut pas agrément de l'Etat.

Siret 449 083 609 00015

APE 8559 A

L'association est agréée Jeunesse et Education Populaire

# CREAH

## Techniques Corporelles et Relaxation Enfance - Adolescence - Handicap

*Cette formation permet d'acquérir des techniques corporelles et de relaxation spécialement destinées et adaptées aux enfants, adolescents et personnes en situation de handicap.*

### Objectifs :

- **Découvrir et acquérir** des techniques de relaxation, des outils, des jeux, des méthodes adaptées aux différents publics.
- **Comprendre et relier** les différents niveaux de l'Être.
- **Apprendre** à accompagner une personne, un groupe, pour favoriser l'éveil et la conscience de Soi,
- **Expérimenter, vivre et sentir** la relaxation sous différentes formes.

### Compétences visées :

- Identifier des **méthodes adaptées** à des besoins spécifiques.
- Mettre en place un **accompagnement en fonction du public**.
- Savoir **utiliser ces outils** au quotidien dans son cadre professionnel.

### Formatrices :

#### Bernadette Grelier

#### Formations et expériences :

##### Psychomotricienne

##### Conteuse - Aquarelliste.

Diplôme de Relaxation Thérapeutique

Techniques de massage de détente

Relaxation coréenne

Dessins centrés (mandalas)

Pédagogie Marie Pré

Spécialisée auprès de Geneviève

MANENT : Certificat de Relaxation

pour Enfant et Adolescents

Accompagnement au Deuil.

**Psychomotricienne, auprès de jeunes déficients intellectuels de l'IME, Bernadette développe différents outils et sa créativité. Elle transmet ses expériences de la relaxation à travers les formations qu'elle anime.**

#### Françoise Senmartin

#### Formations et expériences :

##### Sophrologue & Relaxologue Formatrice

##### Conseillère Fleurs de Bach

Diplôme en Communication et Gestion du Stress

Spécialisée en relaxation pour enfants et ados (école Geneviève Manent)

Accompagnement au Deuil, PNL,

coaching, gym douce,

Spécialisée en communication et en parentalité.

**Françoise partage chaque jour en tant que formatrice et avec les personnes qu'elle accompagne (enfants, ados, adultes, personnes en situations de handicap...), cette envie de favoriser l'accès à la connaissance de soi, à l'autonomie.**

*Françoise et Bernadette : Anciennes élèves de Geneviève Manent, leurs approches s'inspirent de la manière dont elle utilise la relaxation comme un outil d'autonomie pour l'enfant*

## Organisation

**L'intégralité de la formation est co-animée par les 2 formatrices.**

**Durée de formation : 144 heures (18 jours) en présentiel collectif**

**La formation complète requiert :**

- une présence aux 5 modules,
- un travail personnel pratique et théorique + mises en situation et animation de séances durant la formation,
- une dizaine d'heures de pratique dans un cadre professionnel ou bénévole, présenté dans un document de synthèse au module 5.

**Suivi et évaluation :**

- Rendez-vous téléphonique et recherche préalable au module 1
- Rendez-vous de suivi individualisé des projets entre les différents modules
- Rendez-vous téléphoniques, mail, skype ...

**Cette formation donne lieu à :  
Un certificat de formation professionnelle à la relaxation pour enfants, adolescents et personnes en situation de handicap.**

## Pré requis

**Cette formation s'adresse en priorité aux personnes impliquées dans la relation d'aide, d'écoute ou d'accompagnement, l'enseignement ou la relation éducative ;** professionnels ou bénévoles désireux de découvrir ces outils et techniques : *Enseignants, éducateurs, animateurs, thérapeutes ...*

**Pré requis :** un entretien avec une des deux formatrices est nécessaire.

## Perspectives

Possibilité d'interventions dans des lieux d'accueil (enfants, jeunes, personnes en situation de handicap) pour de la gestion du stress, préparation aux examens, développement des compétences psycho-sociales, éveil corporel, détente, relaxation, **ou auprès d'autres publics** (personnes en difficulté d'insertion, personnes âgées).

## Programme

**Nous nous attacherons à voir comment favoriser EVEIL et CONSCIENCE DU CORPS, pour ACCOMPAGNER l'enfant, l'adolescent, la personne handicapée, DANS TOUTES SES DIMENSIONS, avec le support des poupées russes, et grâce :**

- **aux techniques corporelles de détente**, inspirées de la relaxation coréenne, la méthode Vittoz, le Yoga, le Qi Gong, l'Eutonie, ...
- **à la relaxation** : sophrologie, visualisation, relaxation dynamique,
- **à l'expression sous différentes formes** : danse, graphisme, expression corporelle, mandala, collage, contes et histoires, ...

**L'adaptation à différentes formes de handicap sera abordée de façon transversale, tout au long de la formation.**

### Module 1 : les bases - « du Corps à l'Etre »<sup>®</sup> 4 jours



**Les différents niveaux de l'Etre :** Le corps, les émotions et leur fonction, communiquer et se relier aux autres, se relier à l'enfant en soi, ...

**Favoriser l'expression** et se relier à ce qui fait de nous une personne unique.

**Découverte des techniques de base : Adapter la relaxation et les techniques corporelles** aux publics rencontrés, en individuel ou en groupe.

<sup>®</sup> d'après Geneviève Manent

### Modules 2 à 4 : approfondissement

#### **Module 2 / Les tout petits : 3 jours**

**Le développement tonique de l'enfant.**

**Créer une relation apaisante et sécurisante avec le tout petit.**

**Des outils pour apaiser, sécuriser, apporter confort et bien être.**

#### **Module 3 / Enfance 6-12 ans : 4 jours**

**Monter un projet et travailler au sein d'une institution** (Centre de loisirs, école, collège, lycée, foyer de vie, ....).

**En classe :** des outils pour se concentrer, se poser, retrouver de l'énergie ...

**Techniques et jeux de détente à 2, travail de groupe :** Favoriser l'écoute, le respect de l'autre, **trouver sa place dans le groupe.**

**Mises en situation et animation de séances (1 journée).**

#### **Module 4 / Adolescence, se construire, traverser les crises :**

**3 jours**

**Apport des techniques corporelles et de la relaxation, pour aborder l'adolescence, aider le jeune ou autre personne à se relier à son axe de**

**Vie :** Thèmes abordés : la période de l'adolescence, la dualité (nos différents personnages), la confiance en soi, la prise de décision ...

#### **Module 5 / Fin de formation et évaluations : 4 jours**

**Identité et spécificité du relaxologue**, ou du professionnel utilisant la relaxation dans son cadre de travail

#### Evaluation de Fin de formation :

Présentation par chaque stagiaire de son travail personnel

- **Animation de séances** (1 jour)

- **Analyse des séances présentées, évaluations finales.**