



Calendrier 2019-2020

5 modules - 18 jours

Module 1: du Corps à l'Être[®]

2 dates au choix / 4 jours :

Du 25 au 28 avril 2019 *

Du 19 au 22 octobre 2019

Modules 2 à 5 :

Module 2 : **15-16-17 nov. 2019**

Module 3 : **20-21-22-23 février 2020**

Module 4 : **4-5-6 avril 2020**

Module 5 : **9-10-11-12 juillet 2020**

Lieux de formation :

* Module 1 des 25-28 avril :

ETNA, 160 place de la Libération,
65700 Maubourguet

Tous les autres modules :

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

Contacts & inscriptions :

Association Court'Echelle

11 rue du Béarn 65700 Sombrun

courtechelle@gmail.com

05.62.96.06.97

Bénédicte ou Françoise

www.courtechelle-crea.com

Renseignements pédagogiques :

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 For-

mation 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 la personne.

Organisation

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 :
Une attestation de formation professionnelle à la relaxation pour enfants, adolescents et personnes en situation de handicap.**

Public

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 »[°] 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.

[°] 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.