

DIRIGER UN TEMPS CALME ET DES ACTIVITÉS SENSORIELLES

OBJECTIFS

- Amener l'enfant à s'exprimer, dans un cadre reposant et sécurisant.
- Favoriser des conditions calmes et sereines.
- Favoriser le développement social, physique et intellectuel.
- Développer le sens des responsabilités.

CONTENU

Le bien-être et la relaxation et par les contes :

- exprimer le sens créatif et artistique à travers la dimension imaginaire ;
- favoriser l'expression des émotions et la connaissance de soi.

Les exercices de respiration et des temps de relaxation :

- la gestion de la pensée et la rencontre de l'imaginaire ;
- le ressenti du corps.

Les activités d'expression musicale :

- l'écoute active et la vibration sonore ;
- le recentrage, la mémorisation et le bien-être.

Les activités de yoga :

- le mouvement et la posture : la douceur et l'équilibre.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- tour de table : positionnement et attentes ;
- méthode pédagogique active et participative ;
- validation des objectifs : exercices, mise en situation ;
- documents remis en mains propres : aides mémoires, documents.

QUESTIONS & INSCRIPTIONS

✉ formation@famillesrurales85.org

☎ 02 51 44 37 60

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la 1ère date de formation.

DÉTAILS



9h00 à 17h00



mardi 23 juin 2026



aucune connaissance requise



Fédération Familles Rurales
de Vendée (ou décentralisation
selon les inscriptions)

6

participants minimum



tarif indiv. net de TVA

réseau : 450 €

hors réseau : 515 €



BUN Viviane



émargement par le stagiaire



délivrance d'une attestation
et d'un certificat de formation



questionnaire de satisfaction