

**PUBLIC : ENFANT ET ADO**

# Atelier relaxation

**Durée :** de 30 min à 45 min

**Nbre de participants :** 10 max

**Matériel requis :** salle au calme et tapis en mousse

## Objectifs :

- \* Prendre conscience de son corps et de ses émotions
- \* Se familiariser avec sa respiration
- \* Gérer son stress
- \* Améliorer sa confiance en soi
- \* Développer sa concentration

*« Il n'y a rien à réussir, il n'y a qu'à agir de notre mieux. Puis lâcher tout cela, pour respirer, sourire, et vivre. » Christophe André*

**NATACHA GEORGES  
PSYCHOLOGUE**

**07 66 15 33 25**

natacha.georges.psychologue@gmail.com

SIRET : 841 786 023 00017



## Déroulé d'une séance type :

L'atelier relaxation débute par un temps d'accueil et d'explication des objectifs de la relaxation.

→ *L'idée de cet atelier est de proposer une parenthèse de calme et de bienveillance aux enfants en s'affranchissant de toute attente de performance ou d'évaluation.*

La psychologue propose ensuite en première partie une relaxation dynamique basée sur des jeux d'étirements ainsi que des auto-massages pour amener les enfants à relâcher les tensions physiques.

Puis, après quelques exercices de respiration ludiques, viendra un temps de relaxation allongée, guidée par une histoire amenant l'enfant à détendre chaque partie de son corps. Cette seconde partie de l'atelier se terminera par un exercice de visualisation positive qui fait appel à l'imagination de l'enfant et l'aide à développer sa confiance en soi.

Pour conclure la séance, lors d'un temps de partage, les enfants seront invités à s'exprimer sur comment ils se sentent, ce qu'ils ont apprécié ou ce qui leur a semblé difficile durant l'atelier...