

Projet Animations Enfants

L'Association « chatbleu »

propose des ateliers pour enfants

animés par

Giulia De Maria et Sandrine Garnier

Découverte de l'aquarelle, Relaxation Dynamique
et Yoga du Rire

Exercices par thèmes en fonction des saisons

Déroulement: Atelier d'une durée de 2 à 3 heures

Les groupes : 4/6ans et 7/10 ans

Objectifs des séances:

- Favoriser l'éveil de l'enfant
- Donner libre cours à son imagination
- Développer la concentration, l'observation, l'attention
- Découverte du schéma corporel
- Conscience de ses mouvements, de l'espace et des autres
- Développer la confiance en soi
- Apprendre à se relaxer et à récupérer
- Mieux gérer ses angoisses : Timidité, peur du noir, anxiété, troubles du sommeil
- Être plus autonome dans son quotidien

Atelier d'aquarelle selon la méthode Hauschka

L'objectif des séances de peinture permet d'exprimer les sentiments, les émotions, les goûts grâce à un travail fait dans l'harmonie et le bien-être.

L'aquarelle est un outil idéal pour exprimer la sensibilité de l'enfant et de stimuler sa fantaisie créative.

Grâce à un rapport constant avec la couleur, l'enfant peut s'exprimer et créer un lien entre sa propre intériorité créative et le monde extérieur.

Ce travail représente aussi un enrichissement de leurs expériences sensorielles.

L'objectif de cet atelier permet à l'enfant de découvrir que chaque couleur a son caractère, avec ses qualités et ses aptitudes. En début de séance, une petite histoire est contée sur le thème des couleurs.

Et en fin d'atelier, on ramène l'enfant à prendre conscience de ses propres capacités. L'objectif sera aussi de développer le respect de soi et d'autrui, de son propre matériel et aussi celui des autres.

Les séances seront adaptées à l'âge des enfants, afin de les aider à harmoniser leur développement.

Nous utilisons des couleurs naturelles.

Je propose aussi de faire ponctuellement des séances de peinture avec la fabrication des couleurs à partir de végétaux selon les saisons.

La Relaxation dynamique et le Yoga du Rire:

S'adapte au rythme, à l'âge et aux besoins de tous les enfants

La relaxation apporte la détente mais aussi du plaisir des pieds à la tête Exercices par thèmes:

Le corps

L'équilibre

La respiration

Les 5 sens

La forme du corps

L'énergie

La mémoire

L'imagination

Le Yoga du Rire : les sources de stress de la vie quotidienne, milieux scolaire peuvent bloquer le réflexe de rire, ce relaxant naturel, mais quand les enfants ont la permission de rire, surtout dans un contexte sérieux, on assiste à une baisse de la tension du stress et l'apparition de changements positifs :

- amélioration de la circulation cardio vasculaire
- augmentation de l'apport d'oxygène au cerveau et dans les organes internes
- amélioration de la concentration, les facultés d'apprentissages
- renforcement du système immunitaire : moins de rhume, infections pulmonaire...

Ces techniques encouragent aussi la Solidarité et la Camaraderie

L'enfant sera plus attentif et plus à l'aise à l'école

En parallèle dans les séances

Cross-Crawl : exercices permettant l'équilibre entre les 2 hémisphères du cerveau
Aide considérable pour les enfants qui ont des difficultés d'apprentissage

La Douce : gymnastique douce et de yoga, exercices d'équilibre et d'éveil
Permet à l'enfant de découvrir son schéma corporel de s'exprimer

Do-ing : massages, mouvements et jeux pour enfants, technique d'éveil spontané
Dénoue les blocages physiques, psychiques, favorise l'écoute et l'attention

Lecture d'un conte: les contes nourrissent l'imaginaire de l'enfant, ils ont une
fonction symbolique