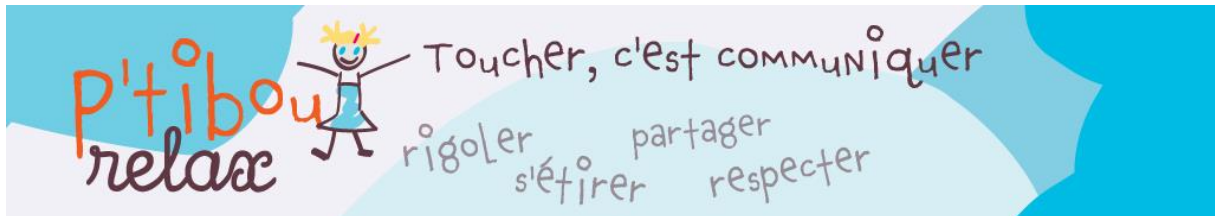


LES ATELIERS P'TIBOU RELAX



Préambule

Qu'est-ce P'tibou Relax ?

P'tibou relax est née d'une passion d'un groupe de praticiennes bien-être pour le massage, le bien-être et la joie de vivre. Basé sur les mouvements de yoga et de massage, le monde de P'tibou relax est approprié pour un enfant entre 1 mois et 11 ans.

Les ateliers P'tibou relax se déroulent au niveau national dans les écoles maternelles, primaires, crèches, CLAE, relais d'assistantes maternelles, centres de loisirs, auprès des communes mais aussi chez les particuliers. Notre mission est d'aider les enfants à devenir souple, heureux et fort ...

P'tibou relax se décline sur trois niveaux d'âge :



P'tibou Bébé

- De 1 mois à 2 ans
- Les parents apprennent à masser leur bébé en respectant son évolution naturelle



P'tibou Yoga

- De 2 ans à 6 ans
- Les enfants apprennent à mieux connaître leur corps, à se repérer dans l'espace et à se détendre en groupe ou en famille



P'tibou Relax

- De 6 ans à 11 ans
- Les enfants apprennent les mouvements de massage simples et respectueux, ce qui les aide à mieux gérer le stress

P'tibou Bébé



Pour qui ?

P'tibou Bébé est un atelier multisensoriels inspiré du massage bien-être. Il est destiné aux bébés de 1 mois à 24 mois. Il se réalise soit en atelier collectif, soit en prestation individuelle

Les bienfaits de P'tibou Bébé :

- Créer un lien durable entre le bébé et ses parents.
- Encourager les parents dans le toucher, les mouvements et la communication.
- Libérer les bébés souffrant de problèmes digestifs.
- Aider les bébés à l'endormissement et ainsi profiter pleinement de leur journée.
- Aider également au développement du système neuromusculaire des bébés grâce au toucher et aux mouvements.
- Aider les bébés à construire les bases solides pour leur apprentissage, sachant que les enfants apprennent beaucoup par la répétition.
- Profiter de ces moments de détente, de partage et de joie, les parents aussi bien que les bébés.

Déroulement d'une séance

Les ateliers de yoga-massage sont ludiques et stimulent le développement du bébé autour du jeu selon son âge, son évolution et sa mobilité en associant les parents. La durée de la séance est adaptée à l'âge des enfants.

Vous apprendrez ainsi à détendre votre bébé, étirer son corps et stimuler son esprit. Les mouvements basés sur les câlins, les chants et les bercements sont faciles et apportent un bien-être à tout le monde ! Les histoires soigneusement structurées signifient que vous serez facilement capable de répéter les séances à la maison, en améliorant vos compétences parentales et de complicité avec votre bébé. Pendant ces cours, les parents aussi bien que les bébés profitent de ces moments de détente, de partage et de joie. Les techniques sont simples et faciles à mémoriser.



P'tibou Yoga



Pour qui ?

P'tibou yoga est destiné aux enfants de 2 à 6 ans pour favoriser leur imaginaire et leur développement.

Les bienfaits de P'tibou Yoga

- Aider les enfants à garder leur souplesse en ouvrant les parties du corps qui sont tendues
- Trouver leur équilibre
- Calmer le mental en créant une harmonie avec le corps
- Renforcer leur flexibilité et leur force
- Travailler sur la respiration et la relaxation
- Apprendre à respecter l'autre
- Communiquer sans parler
- Enrichir leur vocabulaire à travers le jeu, les chansons et les histoires
- S'amuser autrement que par la télévision et les jeux vidéo

Déroulement d'une séance

Les ateliers se font soit en famille soit entre enfants. Une séance dure entre 45 minutes et 1 heure.

Les ateliers P'tibou Yoga comprennent le déroulement d'une histoire basée sur les mouvements de yoga, de l'échauffement préalable à la phase de relaxation, en passant par la salutation au soleil, les postures de station debout et assise, sans oublier la respiration. Les postures sont choisies pour l'attrait qu'elles exercent sur les enfants, la plupart faisant référence à la nature et aux animaux.



Florence BRAS

Praticienne certifiée

Hypnose ericksonienne, sophro relaxation, nursing touch, massages bien être



Harabesque

P'tibou Relax



Pour qui ?

P'tibou relax est destiné aux enfants de 6 à 12 ans pour apprendre à gérer le stress de tous les jours en partageant un moment de complicité, de détente et de partage avec le massage.

Les bienfaits de P'tibou Relax

- Garder un contact physique sain et de favoriser la communication verbale en famille.
- Favoriser la communication non verbale et valoriser la convivialité et le respect.
- Apporter une bonne connaissance du corps, de ses mouvements et de ses limites.
- Créer un lien et ainsi engendrer des rapports confiants et conviviaux entre les participants.
- Augmenter la confiance en soi.
- Supprimer l'angoisse, l'agressivité.
- Meilleure concentration et moins de tension.
- Enseigner qu'un toucher sain sur un enfant lui permet de reconnaître plus facilement un toucher malsain tout en grandissant.

Déroulement d'une séance

Les ateliers se font soit en famille soit entre enfants. Une séance dure environ 1 heure.

Les ateliers P'tibou relax commencent par une phase d'échauffement ou par un moment de relaxation à deux à l'aide d'accessoires et d'exercices de respiration. Les enfants apprennent des mouvements de massage simples et respectueux dans un environnement de calme et de sérénité. Autour de petites histoires, l'apprentissage des manœuvres se fait sur les parties du corps telles que le dos, les pieds ou la tête. Les règles essentielles du jeu sont de communiquer de façon non verbale à travers les gestes qui vont nous aider afin de mieux nous comprendre. Chacun reste libre d'accepter ou de refuser.

Les séances P'tibou relax se terminent toujours par un temps de relaxation et d'échange sur fond musical spécialement conçu pour les enfants. Le but étant de finir dans le calme et la douceur.



Florence BRAS

Praticienne certifiée

Hypnose ericksonienne, sophro relaxation, nursing touch, massages bien être



Harabesque

Mon approche partenariale

Ma philosophie

Mon objectif général est de mettre en place des séances collectives adaptées aux besoins des structures et aux besoins des enfants.

Dans un cadre partenarial, ma démarche est :

1. De proposer des séances collectives complémentaires à celles déjà existantes et adaptables aux attentes de la structure support,
2. De construire des séances sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques (par exemple, un enfant en situation de handicap),
3. Tout en veillant à rester dans l'esprit des P'tibou Relax

Mes tarifs

Mes tarifs pour un événement ponctuel sont de 15€/enfant.

Dans un cadre partenarial supposant des séances hebdomadaires ou mensuelles, je propose un tarif forfaitaire préférentiel de 45€ par atelier organisé.

A propos de moi



J'ai créé ma micro entreprise *Harabesque* en 2016.

Je suis notamment **spécialisée dans l'accompagnement des enfants** :

- Soit dans le cadre d'une relation d'aide individuelle avec la sophro relaxation et l'hypnose ericksonienne adaptées à l'âge de l'enfant,
- Soit dans le cadre d'ateliers collectifs : depuis octobre 2017, je fais partie du réseau de praticiens et praticiennes P'tibou relax. Depuis juin 2018, je fais partie du réseau d'animateurs et animatrice de Yoga du Rire, qualifiée par l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire Santé.

