

## Découverte des rythmes et des sons :

### Langage des signes bébés-Sophrologie

#### Pédagogie d'éveil par des jeux musicaux et d'expression corporelle :

- Avant tout le plaisir de vivre la musique sous toutes ses formes, avec l'apprentissage de différentes consignes à respecter, développer la créativité et l'expression libre de l'enfant sans aucun jugement esthétique.
- Développer son écoute, la reconnaissance des instruments, les rythmes.
- Favoriser le travail d'imitation, l'apprentissage de chansons et de comptines associé au langage des signes bébés, des jeux musicaux, sa capacité d'improvisation et d'expression corporelle.

**Donner à l'enfant le goût et le plaisir de la musique et la joie de l'exprimer. L'enfant chante d'abord avant de savoir parler.**

#### OUTILS SOPHROLOGIQUES DE RELAXATION POUR UN MEILLEUR BIEN ETRE :

Méthode de développement personnel qui permet une meilleure harmonisation et équilibre entre le corps et l'esprit par des techniques respiratoires et des exercices dynamiques. Son but est de renforcer la confiance et l'estime de soi, développer son bien être et transformer son existence de manière positive.

- Apprentissage de la respiration pour l'optimiser.
- Gestion du stress et de ses émotions.
- Gommage des tensions corporelles en améliorant l'équilibre postural.
- Amélioration du sommeil, de la concentration et de la mémorisation.

#### Modalités :

14 heures de formation réparties sur deux journées de 7 heures.

2 Intervenantes : Une formatrice petite enfance, intervenante LSF, et une formatrice diplômée d'un Master Spécialiste en Sophrologie Caycedienne.

#### **Contacts**

Référente administrative : Marylise Capdevielle – 04 67 07 80 69 - [marylise.capdevielle@irtsmontpellier.fr](mailto:marylise.capdevielle@irtsmontpellier.fr)

Responsable formation continue petite enfance, Référente pédagogique : Malika Lecler - [malika.lecler@irtsmontpellier.fr](mailto:malika.lecler@irtsmontpellier.fr)

Référente Perpignan : Valérie Bodard – [valerie.bodard@irtsp Perpignan.fr](mailto:valerie.bodard@irtsp Perpignan.fr)

IRTS Montpellier – 1011 rue du Pont de Lavérune. CS 70022. 34077 Montpellier cedex 3