

## FICHE PRESTATION FAMILY RELAX



Intitulé module: *P'tibou Relax*

**Objectifs:**

- Apprendre des mouvements de massage simple et respectueux.
- Détendre le corps et l'esprit.
- Aider à la gestion du stress.
- Favoriser la communication non verbale et valoriser la convivialité et le respect
- Faciliter la concentration, l'écoute et le contrôle de soi.
- Valoriser l'enfant et sa confiance en soi.

**Public:**

- Parents et enfant (7 à 11ans)
- Toujours en binôme
- Minimum 2 enfants Maximum 4 enfants

**Programme:**

- Adapté à l'âge des enfants
- Un temps de présentation et d'échange
- Un temps de relaxation/respiration
- Un temps de détente manuelle.
- Un temps de relaxation
- Un temps d'échange et d'écoute.

**Moyens pédagogiques:**

- Méthode P'tibou relax
- Musique relaxante
- Histoire
- Technique de respiration

**Tarifs:**

*Séance collective*  
15€ TTC par enfant (Gratuit pour les parents)

Cycle de 6 séances 85€

**Lieu et durée:**

- Dans un lieu adapté
- Durée 1heure
- Modalité d'inscription par e-mail ou téléphone