

# Animer des séances de relaxation avec les enfants

Une journée de formation pour s'initier à l'accompagnement des enfants vers le calme, la détente et la régulation émotionnelle.

## Intervenant

Aurélie  
TEROUINARD  
Sophrologue

## Public Visé par la formation

Animateur-trices de centres de loisirs

## Objectifs

Mieux connaître le fonctionnement des émotions des enfants et s'initier à l'animation des séances de relaxation aux enfants en fonction de l'âge et du moment de la journée.

## Lieu

Cité administrative  
du Cluzel à Tours

## Contenu de la formation

## Inscription

Prix  
Gratuit

- Comprendre les émotions des enfants.
- Acquérir une posture adaptée et bienveillante pour guider la détente.
- Expérimenter des jeux, rituels et outils de relaxation simples et ludiques.
- La mise en pratique : construire et animer une séance selon les âges.

Inscription :



## Date et horaires

Lundi 9 février 2026  
De 9h00 à 17h00

## Renseignements

 06 74 647 647  [tasophro@gmail.com](mailto:tasophro@gmail.com)

Prévoir une pièce d'identité qui vous sera demandée à l'accueil du Cluzel  
Possibilité de déjeuner sur place durant la pause de midi