VOL. 02| DETENTE ET RELAXATION
20 NOVEMBRE 2020

Le journal du RAMi confiné

UN MAGAZINE POUR LES
ASSISTANTS MATERNELS EN MOUVEMENT

#Les défis confi'

Le plaisir d'un défi quotidien

#Zoom pro'

Des apports professionnels

#Les défis partage

Partager et se nourrir

Des jeux et rencontres réadaptés et innovants

Plus ! des vidéos personnalisées

SOMMAIRE

3 | **FLASH SPECIAL**

Chronique bien-être : Une invitation à prendre soin de soi et des autres

4 | **#DEFIS PARTAGE**

VOS RETOURS EN IMAGES DU VOL.1

Des moments calmes et ressourçants pour petits et grands

7 | **#ZOOM PRO**

Comprendre et ressentir les bienfaits des moments calmes

8 | **#DEFIS CONFI'**

Expérimenter la détente du corps et de l'esprit

11 | **LA BOITE A OUTILS**

Petits rituels pour une ambiance paisible et reposante

14 | **LE YOGA ASTROLOGIQUE**

Une position de yoga par signe pour aider à trouver l'équilibre, l'harmonie et améliorer le bien-être au quotidien

FLASH SPÉCIAL

La chronique bien être

#DEFIS PARTAGE

RETOUR EN IMAGES

Un grand bravo et merci pour vos partages qui viennent nourrir chacun d'entre nous!
Créativité, plaisir, découvertes autant de qualités que vous avez su sublimer.

Mme B. en route pour une ballade

W. En pleine liberté de mouvement sur un tapis de feuilles

B. le jardinier ou le plaisir de faire comme les grands

Toucher cueillir ressentir

Chez Mme C. la récolte a été fructueuse

Création de Mme C. Le vent m'a prit

Z. qui teste sa sensation des sacs sensoriels chez Mme P.

Chez Mme D. chasse aux trésors ...

L'automne est aussi à l'honneur chez Mme A. cueillette, panier à trésors, activités

Créations automnales chez Mme D.

La petite reine de l'automne

Le plaisir de toucher, expérimenter, créer chez Mme D.

Que de drôles de personnages ches Mme B. !

#ZOOM PRO

Comprendre et ressentir les bienfaits des moments calmes

Pour des moments apaisants dans la journée :

Stimulé par le jeu et la curiosité, la dépense physique lors des activités, l'enfant déborde parfois d'énergie et ne sait pas toujours aisément sortir de ses phases d'excitation. L'enfant a donc besoin de l'adulte pour arriver à s'apaiser. Dès 2 ans, la relaxation permet à l'enfant d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être. Elle favorise le sentiment de sécurité et l'aide à s'endormir. Il a toutefois besoin d'expériences concrètes qui passent par le corps (les jeux d'étirements, de yoga, d'auto-massages, de respiration...).
Un enfant montrant des signes de tensions, de nervosité et d'anxiété peut être invité dans la détente. Les activités de relaxation lui permettent de travailler l'expérience de son corps détendu mais également l'expérience de son schéma corporel. Le temps calme est une phase transitionnelle dans la journée. L'adulte peut alors proposer à l'enfant : la lecture, les jeux calmes, les expériences corporelles, l'écoute musicale ou la parole avec des histoires. Ces outils de détente sont efficaces pour une disposition passive où tout se tranquillise et invite à la rêverie petits et grands. Nous pouvons également créer un espace, un environnement propice à la détente. Certaines couleurs peuvent y contribuer, c'est notamment le cas : du bleu qui symbolise l'eau, le ciel, il prédispose à la confiance, à la tranquillité du lieu, il a une influence positive sur notre stress. Le vert qui représente la nature et la sécurité, cette couleur favorise la relaxation et stimule la créativité et enfin le violet qui a des vertus apaisantes sur les esprits ; elle permet de calmer certaines émotions, de réfréner des colères ou des angoisses...le mauve, accentue encore plus ce côté rassurant et serein.

Et vous, à quoi ressemble votre moment bien-être ?

Quelques trouvailles intéressantes...

Calme et attentif un livre d'Eline Snel il permet de découvrir une méthode et des techniques de méditation

Nathalie Rivière éducatrice de jeunes enfants et formatrice avec qui nous collaborons dans le cadre de la formation continue et des groupes de parole à destination des assistants maternels nous propose quelques pistes pour nous adultes :
S'asseoir dans un lieu calme, fermer les yeux et poser son attention sur la respiration. Imaginer à chaque expiration que l'on évacue par nos narines toutes nos tensions, nos agitations, nos peurs, nos doutes ... sous la forme d'une fumée noire qui disparait dans l'espace. Puis imaginer qu'à chaque inspiration une lumière blanche, douce, aimante entre par le sommet de notre tête et emplie notre corps d'un grand calme, d'une chaleur apaisante, de réconfort. Et continuer cette visualisation en alternant fumée noire et lumière blanche en essayant de se concentrer tant que possible.

La musique de relaxation que l'on peut trouver sur internet émet des sonorités et des vibrations qui ont une fonction relaxante donc juste se poser, fermer les yeux et écouter cette musique permet de faire descendre son niveau de stress.

Petit conseil : il vaut mieux prévenir que guérir et donc être attentif à se reposer et à regarder le côté positif des choses et les solutions envisageables au quotidien car quand on est débordé par ses émotions c'est déjà un peu tard.

Avec les enfants, penser à leur permettre de se défouler avant de leur demander de se calmer.

DEFI CONFI'

1 AMENAGER UNE BULLE DE DETENTE

Camille et V. pour un instant détente

Espace détente proposée par Pauline

Un cocon pour V.6 mois

Pour créer une bulle de détente où il fait bon se ressourcer petits et grands, rien de plus simple! Quelques coussins, une couverture douce, une guirlande lumineuse, un drap tendu pour abaisser le ciel, des plumes, des pinceaux doux, des balles sensorielles, des tissus texturés, des bulles de savon, une musique douce... autant de petits plaisirs qui tous réunis vous transporteront dans une escapade de bien-être.

2 CONCOCTER UN PANIER DE MASSAGE

Nous avons tous chez nous des objets que nous pouvons détourner pour ressentir des sensations agréables, la douceur d'un tissu, la caresse d'un pinceau, le souffle d'une paille, les guilis d'une plume...
Laissez libre court à votre imagination!

Panier de Christèle pour des massages avec objets de la masion

DEFI CONFI' SUITE...

3 REALISER UNE POSITION DE YOGA

Camille position du Cobra

Christèle position de la fente haute

Pauline position de l'arbre

Amélie position du Cobra

Cette semaine les animatrices ont joué le jeu du défi yoga astrologique et ont pu tester ses bienfaits. Les bénéfices du yoga sont multiples, il aide à gérer et canaliser ses émotions, à mieux connaitre son corps, à améliorer la souplesse du corps. Il aide à se relaxer et éloigner le stress, dynamiser le corps et lui donner de l'énergie. Mais aussi à trouver un meilleur équilibre et acquérir une meilleure motricité.

Cette expérience est à tester avec les enfants et pour vous-même.

Nous attendons vos belles photos!

BOITE A OUTILS

LES COMPTINES

CHUT

Un petit doigt sur mon front
j'écoute voler un papillon
Un petit doigt sur mon nez
j'écoute voler un perroquet
Un petit doigt sur ma joue
j'écoute voler un hibou
Un petit doigt sur mon oreille
j*'écoute voler une abeille*
Un petit doigt sur mon menton
j'écoute voler un bourdon
Un petit doigt sur ma bouche
j*'écoute voler une mouche*

BOITE A OUTILS

VIDEOS ET APPLICATIONS

APPLICATIONS

De nos jours il y a de nombreuses applications disponibles sur nos téléphones, nous vous proposons quelques outils utiles pour la pratique de la détente et de la relaxation. Nous vous proposons de découvrir quelques applications gratuites:

Musiques et sons relaxants
https://play.google.com/store/apps/detailsid=net.metapps.meditationsounds&hl=fr&gl=US

Séances de médiation pour adulte
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.petitbambou&hl=fr&gl=US

Yoga pour enfant
https://www.hypnotidoo.com/

BOITE A OUTILS

LES ACTIVITES

LAMPE RETOUR AU CALME

Dans un contenant mettre une huile claire avec une cuillère à café de bicarbonate.
Remplir le bouchon de vinaigre et ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire.
Réunir les deux solutions.
Et le tour est joué!

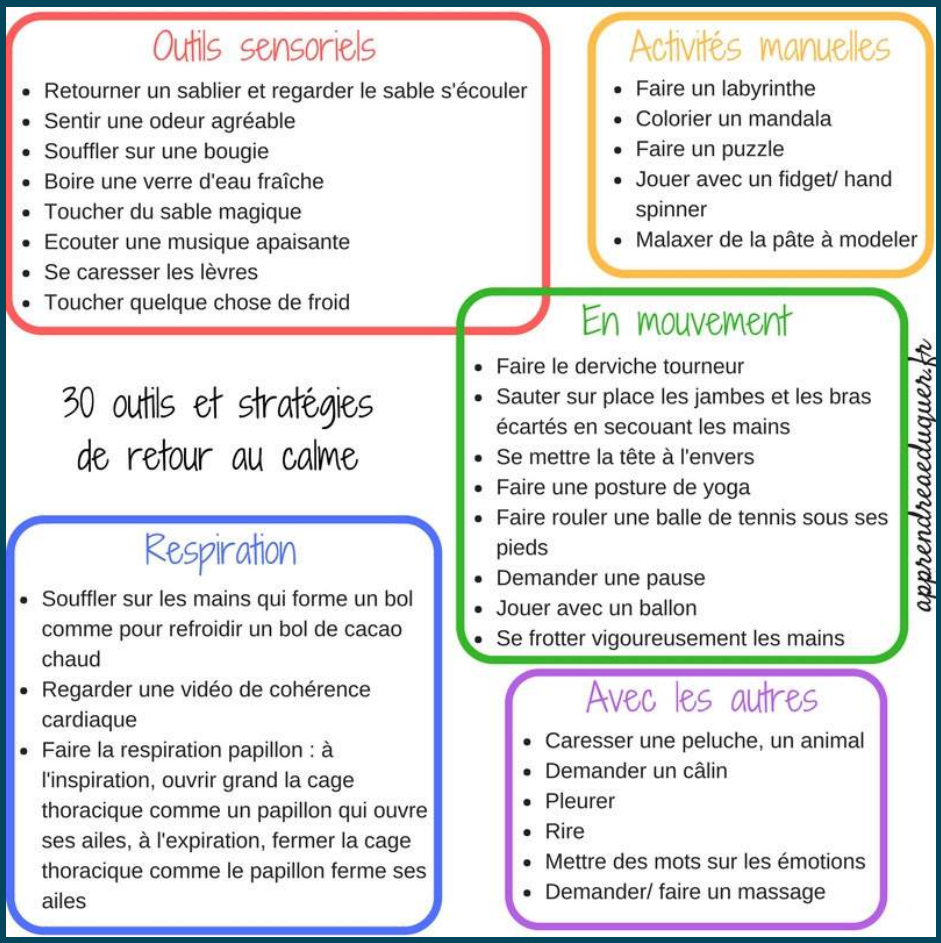
source: https://ouiaremakers.com/posts/tutoriel-diy-fabriquer-une-lampe-a-lave

UN BATON DE PLUIE

Un rouleau épais, piquer des cure dents en spirale.
Ajouter du riz ou semoule crus.
Fermer les extrémités à l'aide de cartonnettes bien scotchées.
Décorer de peinture, gomettes, crayons...
Et laissez-vous transporter par la douce sonorité de ce beau bâton de pluie

BOITE A OUTILS

LES ACTIVITES SUITE...



UN HAMAC POUR ENFANT

Un hamac pour enfante : l'idée est simple et permettra de canaliser de jeunes enfants au moment de la sieste même si aller dedans et en sortir peut s'avérer très rigolo ! Ce hamac peut également servir d'endroit pour lire.
Il suffit de bien étaler le drap ou une écharpe de portage avant de nouer autour d'une table avec un noeud carré

UNE BALLE RELAXANTE

Acitivité ludique à proposer aux enfants de plus de 3 ans . Balle aux vertus destressantes et relaxantes.
https://blog.berceaumagique.com/activite/fabriquer-balles-anti-stress/

Le yoga astrologique

BELIER
le guerrier

Cette posture toute en fluidité permet d'améliorer la transmission du flux d'énergie entre le corps et l'esprit, qui parviennent à fonctionner en harmonie jusqu'à atteindre l'équilibre total.

TAUREAU
la vache

Position de la vache permet de soulager le stress rapidement, Elle favorise la relaxation du corps et stimule les énergies situées au niveau de la colonne vertébrale, où se situent les nœuds liés au stress.

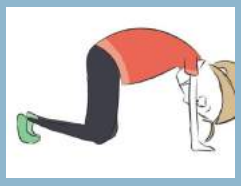
GEMEAU
le cobra

Position du cobra, Elle permet d'aligner le corps à l'esprit et de centraliser toutes les énergies, ce qui est parfait pour le Gémeaux qui a souvent tendance à partir dans tous les sens.

CANCER
la roue

La posture de la roue, conviendra aux natifs du cancer, connus pour être de grands émotifs. elle stimule le système nerveux et favorise l'ouverture du cœur. Elle permet de trouver l'équilibre entre sens et sentiments et elle procure une revitalisation intense des énergies.

LION
le chat



Pour le lion, la posture du chat, semble toute indiquée. Elle procure un massage doux à tous les organes internes et favorise la détente de la colonne vertébrale

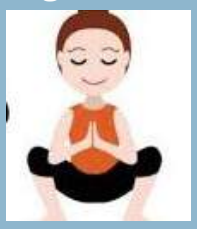
VIERGE
l'alouette

Posture de l'alouette permettra à la vierge de se concentrer sur sa respiration et de faire l'impasse sur toutes les pensées qui parasitent souvent son esprit. Compressé, l'abdomen sera, en outre, raffermi !

BALANCE
le bateau

La posture requiert un équilibre comme seuls les natifs de ce signe sont capables. Il faut faire preuve d'une grande fermeté au niveau du ventre pour trouver le centre de l'équilibre entre le haut et le bas du corps, mais aussi entre le physique et le spirituel.

SCORPION
la guirlande



La posture permettra d'atteindre l'équilibre émotionnel qui lui fait bien souvent défaut. Il se sentira libéré de toutes les émotions négatives qui l'envahissent, débarrassé des tensions au niveau du dos et des symptômes du stress qui lui gâchent la vie. Le scorpion apprendra à focaliser toute son attention sur l'essentiel et oubliera les petites contrariétés.

SAGITAIRE
la fente haute

Il a besoin de développer sa précision, la posture lui conviendra parfaitement. En étirant les jambes pour pratiquer la posture, ce signe devra faire preuve de précision et focaliser son attention sur cette action. Il sera ainsi libéré des contraintes de la vie quotidienne et développera l'équilibre entre le corps et l'âme.

CAPRICORNE
l'arbre

la posture de l'arbre est recommandée pour le Capricorne qui se montre souvent rigide, incapable de se défaire de ses petites habitudes et d'une incroyable solidité face aux difficultés rencontrées. Cette position permettra de développer encore davantage l'équilibre du capricorne et lui apportera une posture plus ferme et plus sûre.

VERSEAU
l'aigle

Pour libérer l'esprit et lui permettre de s'élever, il faut pratiquer la posture de l'aigle. Celle-ci permettra au verseau, signe créatif et fantasque, de ne plus être limité par le monde qui l'entoure mais de le transcender. Elle permet d'atteindre une concentration très élevée et de se détacher du monde matériel.

POISSON
la chaise

Cette posture est idéale car ce signe manque souvent d'équilibre et de stabilité. Elle permettra de devenir aussi stable qu'une chaise, elle lui apprendra à se concentrer sur ce qui est nécessaire et à accomplir tous ses engagements. L'harmonie entre le corps et l'esprit sera plus facilement atteinte.

Prochain journal vendredi 4 Déc. 20

Au programme:

Un nouveau thème
De nouveaux défis confis
Une boîte à outils complète
Un retour en image de vos contributions
...

"Le calme est un élément créateur. Il rassemble, il purifie, il ordonne les forces intérieures"

STEFAN ZWEIG