

LE CENTRE DE COACHING-DÉTOX ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DE L'APEA OUVRE SES PORTES POUR DEUX JOURNÉES POST FÊTES - PRÉ RENTRÉE

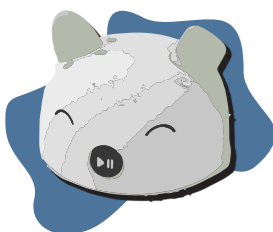
Coachs, Super Héros et autres Experts «Feel Good» débarquent pour aider les enfants à **faire le plein de confiance en eux** et se préparer pour la reprise ! Un Programme de coaching collectif sur deux journées dans notre Institut spécialisé (inscription aux deux journées vivement recommandée, pour une remise en forme complète corps et esprit, et des batteries 100% rechargées avant le retour à l'école).



L'équipe de coachs s'appuient notamment, dans leurs démarches et leurs propositions, sur **les cinq piliers de l'éducation positive d'Héloïse Junier** :

- Prendre soin de soi
- Raisonner en termes de besoins et d'émotions
- Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant
- Donner aux enfants de bons modèles
- Se doter d'outils de régulations émotionnelles

OBJECTIFS : Offrir aux petits pensionnaires de notre centre de remise en forme, un cadre positif, bienveillant, encourageant, pour progresser, découvrir, se ressourcer, s'écouter et gagner en confiance en soi.



Découverte de la **Box de méditation Elio (Morphée)** : Elio contient 72 histoires et séances de sophrologie pour accompagner l'enfant dans la découverte et la gestion de ses émotions. Grâce à Gaston, une licorne pas comme les autres imaginée par l'autrice et sophrologue Aurélie Chien Chow Chine et à ses amis, l'enfant acquiert les clés pour aborder la vie avec confiance et sérénité.

RENSEIGNEMENTS

Association Pour l'Enfance d'Altkirch

1^{er} étage
9 rue de Ferrette
68130 Altkirch

Tél : 03 89 40 19 94 (poste 2)

Mail : apea.peri@gmail.com

Réalisation Association Pour l'Enfance d'Altkirch

TARIFS

TRANCHE TARIFAIRE	JOURNÉE
R < 1000 €	14.00 €
1001 € < R < 2000 €	16.00 €
2001 € < R < 3000 €	18.00 €
3001 € < R < 4000 €	20.00 €
4001 € < R < 5000 €	24.00 €
R > 5001 €	25.00 €

R = revenu

Condition d'annulation : la veille avant 9h00

L'accueil de loisirs d'Altkirch est ouvert à tous les enfants.

Le tarif comprend : Petit déjeuner, déjeuner, transport, pique-nique, goûter, animations et sorties.

CAF - Bons ATL - Aides employeur - Comités d'entreprises



www.apea-altkirch.fr

[Association Pour l'Enfance d'Altkirch APEA](#)

[enfance_altkirch](#)

[Association Pour l'Enfance d'Altkirch](#)

★★★★★ 5/5

VACANCES DE NOËL

JEUDI 04 & VENDREDI 05 JANVIER 2024

COACHING

DÉTOX

ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

INSCRIPTIONS EN LIGNE VIA LE PORTAIL FAMILLE
À PARTIR DU LUNDI 4 DÉCEMBRE 2023



- A P
E A -

Association Pour l'Enfance d'Altkirch

PETITS

3 - 5 ANS

JEUDI 04 /01



Coaching philo : "Pratiques de la philosophie avec les enfants : une base éducative pour le dialogue interculturel et la transformation sociale" UNESCO. A travers des situations incarnées par les super héros bien connus des enfants (Batmann, Spidermann, Hulk, etc) ces derniers sont invités à aborder un thème : Qui suis-je ? Qu'est-ce que la peur ? Pourquoi faire le bien ? Pendant l'atelier, divers supports pédagogiques sont utilisés : **lecture d'aventures de nos personnages héroïques, création de son logo de super héros, ou encore visionnage de vidéos**, pour entrainer son cerveau à penser et réfléchir à ses actes et paroles.

9H00 - 11H45

Coaching sportif : persévérance, force, endurance... Toujours à la manière des supers héros, des **ateliers sportifs** proposés par nos éducateurs sportifs, pour favoriser une croissance et un développement sain, maîtriser de plus en plus d'habiletés motrices et faire travailler ses muscles.

Coaching gestion des émotions : un atelier qui développe l'intelligence émotionnelle et l'estime de soi. A travers des jeux de rôles, des déguisements et des mises en scène, apprendre à identifier ses émotions (je suis content, fâché, surpris, gêné, etc), et le langage corporel, pour mieux réagir aux situations de la vie et avoir de meilleures relations avec les autres.

14H00

Coaching alimentaire : Avec notre experte en nutrition, présentation des différentes familles alimentaires et de leur utilité pour le corps et son développement. Vive le poisson pour le développement des neurones, le kiwi : roi de la vitamine C, des pâtes oui, mais pourquoi pas à la farine de lentilles ou aux pois-chiches ? **Découverte de produits au travers de petits jeux et dégustations**, pour apprendre les bons réflexes alimentaires au quotidien.

15H00

VENDREDI 05 /01

Coaching créatif : Apprendre de ses erreurs, les accepter, gérer sa déception, réessayer, et réussir. On a le droit de se tromper et de recommencer. Grâce aux blocs de mousse Bloockaroo et leur système d'assemblage magnétique, **travail d'éveil et de manipulation** avec ou sans modèle, pour construire et apprendre à déconstruire à l'infini, sans frustration.

9H00

Coaching sportif : Basé sur le jeu, le **CrossFit Kids**, animé par un éducateur sportif, offre de la diversité dans les exercices proposés où les enfants apprennent à bouger leur corps pour développer et améliorer progressivement leurs aptitudes physiques de force, de vitesse, d'endurance et de souplesse, avec les encouragements de nos coaches.

10H00

Coaching «plaisir» : La recherche de plaisir est naturelle. Grâce à lui, il est plus facile d'être en relation positive avec soi-même, les autres et notre environnement. Une parenthèse féérique pour **apprendre à profiter des plaisirs simples** (marcher pied nu, jouer avec des ballons gonflables, se maquiller sur les joues, écouter une histoire, danser comme des fous), ... et retrouver le sourire quand on en a besoin.

14H00

MOYENS

6 - 8 ANS

JEUDI 04 /01



9H00

Coaching artistique : A la manière de **Jackson Pollock** et son art abstrait, avec l'accompagnement nos éducatrices artistiques, **création de son tableau** en utilisant l'art comme exutoire, et moyen d'expression. Pour une séance de dessin en pleine conscience.



10H30

Coaching sportif renforcé : Initiation au floorball, ce sport dérivé du hockey, idéal pour transpirer, évacuer un trop plein d'énergie de manière saine, collaborer en équipe et découvrir une nouvelle pratique. Avec la participation exceptionnelle de Manon VIOLETTE, membre de l'équipe de France féminine de Floorball.

Coaching mental : Grâce au **jeu «Action ou Vérité»** spécial estime de soi, travailler collectivement la question du vivre ensemble, de la communication bienveillante et des pensées positives.

14H00

Par exemple :

Vérité : Quelles sont tes forces, tes qualités ? Comment fais-tu pour résoudre une difficulté avec un copain ou une copine ?
Action : Racontes nous ton plus gros fou rire sans rire ! Fais toi une déclaration d'amour ! Dis quelque chose de gentil et de positif à la troisième personne à ta droite !



Coaching artistique et alimentaire : L'amande est un fruit sec qui se caractérise par sa richesse en lipides. Elle est donc très énergétique et nous en avons besoin tous les jours ! Découverte de ce fruit sec oléagineux à travers **un atelier sculpture en pâte d'amande** : Création d'œuvres éphémères, drôles et personnelles.

15H00

VENDREDI 05 /01

Coaching conduite : Avec l'aide de nos instructeurs, **participation à des courses** en tout genre sur différents véhicules et circuits (Mario kart, Voitures télécommandées, Kart à pédale) afin de déterminer sur quel engin tu excelles ! Après lecture des classements des différentes épreuves, comprendre que chacun a des domaines de compétences où il est plus à l'aise ou performant.

9H30

Coaching théâtre : **Jeu de rôle, saynètes et exercices d'improvisation** pour participer à des mises en situation et comprendre qu'une histoire a toujours plusieurs angles d'approche. **Le triangle de Karpmann** est un outil qui sera utilisé pour cette activité qui permet de travailler les émotions, de prendre du recul, de gagner en confiance en soi, de développer l'empathie et de sensibiliser aux situations de harcèlement.

10H30

Coaching sportif : Développer les qualités de concentration et de persévérance des enfants grâce à la réalisation d'**un parcours d'équilibriste** où il faudra surmonter une multitude d'obstacles et rester «sur le fil».

14H00

GRANDS

9 ANS ET +

JEUDI 04 /01



9H30

Coaching sportif : Basé sur le jeu, le **CrossFit Kids**, animé par un éducateur sportif, offre de la diversité dans les exercices proposés où les enfants apprennent à bouger leur corps pour développer et améliorer progressivement leurs aptitudes physiques de force, de vitesse, d'endurance et de souplesse, avec les encouragements de nos coaches.



10H30

Coaching diététique détox : La détox permet de renforcer le système immunitaire, mais aussi d'avoir un bon rythme de sommeil et une sensation de bien-être physique comme mental au quotidien. Découverte des **«aliments détox»** et de leur propriétés. Fabrication d'un smoothie maison aux fruits et légumes, pour aider à purifier l'organisme des toxines et déchets.



Coaching artistique : Initiation à la linogravure, ce procédé d'estampe, qui permet la reproduction d'un motif sans avoir à le dessiner à chaque fois sur des plaques linoléum (matériau à base d'huile de lin et de farine de liège). Avec notre experte artistique de **«l'Atelier de Jess»** utilisation de cette technique pour créer des cartes de vœux aux pensées et messages positifs pour 2024.

14H00

VENDREDI 05 /01

Coaching d'expression artistique : sur papier géant, **travail d'ombre et de lumière en duo** pour dessiner le contour du profil de son camarade. Accepter l'image de soi et appréhender les formes de son visage ! Dans un second temps, travail des couleurs, pour les contours des silhouettes funky, flashy, feel good, façon **Takashi Murakami**.

9H30

Coaching lâcher prise : Après un temps de relaxation, le coach invitera l'enfant à extérioriser, crier, bouger pour évacuer toute forme de stress. Installation d'un espace sécurisé : la **«fury room»** pour physiquement décharger les tensions (shooter dans un cabbas de polystyrène, déchirer des bouts de tissus, frapper dans un sac de box, etc) avant de se recentrer.

14H00