

# Atelier de relaxation

Enfants / Adolescents

Gestion des émotions, angoisse, hyperactivité...

Inscrivez votre enfant / adolescent à cet atelier de relaxation encadré par une ergothérapeute relaxologue.

Les exercices simples et ludiques sont faciles à apprendre et mettre en pratique dans le quotidien. Ils apportent différentes techniques pour que vos enfants gèrent leur émotions, leur énergie, apaise leurs tensions et augmentent leur concentration.

Les groupes de 5 enfants maximum sont répartis par âge (6 - 9 ans , 9 - 12 ans 12 - 15 ans et 15 - 18 ans), les ateliers durent environ 1h15.



Marie-Coline WIHLIDAL

Ergothérapeute



Tél.: +41 77 529 60 02

Mail : [mc.wihlidal@evs-hin.ch](mailto:mc.wihlidal@evs-hin.ch)

Site: <https://www.ergotherapie-mcw.com>

Cet atelier se déroule dans le contexte d'une prise en charge en ergothérapie remboursée par l'assurance de base.

Une ordonnance sera demandée à votre pédiatre couvrant l'intégralité de la démarche (après acceptation par votre assurance).

### Programme :

Un 1<sup>er</sup> entretien individuel en présence des parents, avec Marie Coline vous permettra de faire connaissance, présenter vos difficultés et définir les objectifs qui vous correspondent.

Ensuite suivra des séances de groupe hebdomadaires durant 8 semaines pour répondre à vos objectifs.

Les exercices sont variés et faciles à reproduire en toute autonomie dans votre quotidien : ancrage, respiration, mouvement, posture, pleine conscience, relaxation induite...

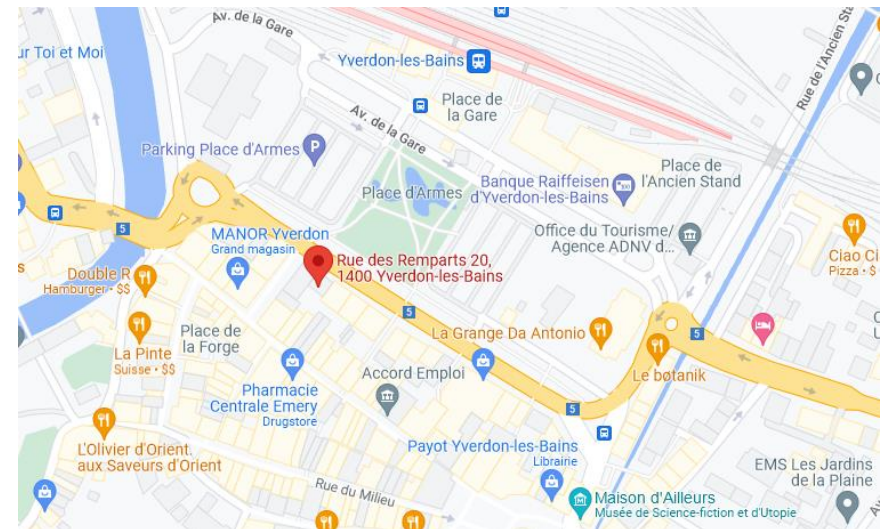
Le suivi est personnalisé et individualisé.

### Définition :

"L'ergothérapie place la capacité d'action de l'individu au cœur de ses préoccupations. Elle contribue à améliorer la santé et la qualité de vie.

Elle rend les gens capables de participer aux activités de la vie courante et à la vie sociale."

([www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch))



Rue des Remparts 20 (2<sup>ème</sup> entrée) - 1400 Yverdon-les-Bains