

Résilience créative en situation de crise

La liberté d'être un individu en communauté

Programme pour les enfants âgés de 6 à 9 ans



*Lors de ce programme de 8 semaines,
les enfants apprendront à :*

Transformer leur relation au sol par la chute

Bouger en relation

Répondre créativement sous pression

Découvrir leur force intérieure

Développer leur vision en tant qu'individu

Les ***VENDREDIS*** 27 avril, 4, 25 mai,

1^{er}, 15, 22 juin et 6 juillet

de 16h30 à 17h30

Montreux : Aïkido Montreux (Rue de la Corsaz 11)

Prix : 20 francs pour les 8 séances

Contactez-nous :

Aikido Montreux 021/963.33.32

info@aikidomontreux.com ou www.aikidomontreux.com



Présentation du programme

Notre programme est ouvert uniquement à des enfants ayant des besoins spécifiques qui ont trait à déficits d'attention, à l'hyperactivité, à des difficultés d'intégration à des comportements agressifs et violents. Le nombre d'enfants par programme est limité à 10.

Le programme encourage les participants à répondre de manière créative et appropriée à toute situation de mise sous pression. Ils apprendront transformer leur relations face aux défis et pressions de leur environnement en passant d'une perspective d'affrontement à une de coopération, d'une perspective destructive à une créative et d'une perspective de victime à celle d'un créateur, artiste. Nous soutiendrons les enfantant pour qu'ils découvrent une perspective d'affirmation de soi en réalisant l'impact de leurs décisions sur eux-mêmes et sur les autres tout en étant membre d'une communauté.

Nous développerons les exercices suivants :

L'art de chuter : les enfants développeront la capacité de faire une chute, rouler en sécurité sur le sol et retourner dans une position debout.

Apprendre à prendre une décision : les enfants développeront leur capacité à prendre la responsabilité de chaque décision qu'il prend et l'assumer.

Bouger en relation : les enfants développeront la capacité de bouger sous pression en maintenant son intégrité individuelle tout en honorant la relation.

Réponse créative sous pression : Les enfants deviendront capables de répondre de manière appropriée à la pression en transformant la crise en une opportunité.

Transformer la relation de victime en une expression d'épanouissement: les enfants auront la chance d'explorer physiquement, par le dialogue et la contemplation la transformation de notre relation habituelle de moi contre toi en une relation qui s'inscrit dans « Avec la vie j'évolue vers quelque chose de nouveau ».

Découvrir sa vision : ce programme stimulera une auto-investigation dans l'exploration de sa propre vision de la vie. Qu'aime faire l'enfant ? Comment l'enfant peut-il grandir dans cette direction d'une manière positive ? Quelle voie l'aidera à grandir dans cette direction ? Le programme encouragera à trouver non seulement une solution créative mais aussi critique à la question de sa raison d'être et de sa vision.

Nous explorerons ces thématiques par l'entremise d'exercices spécifiques dérivés de l'aïkido qui permettront aux enfants de développer une capacité de répondre sans être agresseur ou victime. Notre programme offre aux participants une communauté positive d'affirmation de soi qui améliore son comportement dans des situations de stress et de crises. Ces exercices ne sont pas seulement des métaphores pour transformer le stress/la pression en des possibilités créatives mais ils sont le processus lui-même en mouvement et en motion qui donne à l'enfant une expérience directe de la perspective que le programme introduit.