

Relaxation du Bébé et du Jeune Enfant - Outils de Sonothérapie Complémentaires

Formatrice

Barbara Duplouis, Co-auteure du guide d'écopuériculture aux éditions l'Instant présent, co-fondatrice de l'atelier « J'accueille sainement et naturellement mon bébé »®, comité de rédaction pour les numéros dédiés à la santé environnement des dossiers de l'obstétrique, conférencière, infirmière puéricultrice, D.U phytothérapie et aromathérapie clinique. Professeure de yoga danse certifiée et en massage sonore aux bols tibétains.

Public ciblé

Professionnels de santé en charge du public, professionnels de la petite enfance, instructeurs de yoga, psychomotriciens, musicothérapeutes, sophrologues, professionnels du bien-être, tous publics

Pré-requis

Aucun

Objectifs

- Comprendre les mécanismes neurobiologiques de la sonothérapie chez l'enfant ;
- Maîtriser les outils sonores thérapeutiques adaptés aux bébés et jeunes enfants ;
- Intégrer les techniques de sonothérapie dans les séances de relaxation ;
- Utiliser les fréquences et vibrations pour favoriser la détente et le bien-être ;
- Créer des environnements sonores apaisants et thérapeutiques ;
- Adapter les outils sonores aux besoins spécifiques et troubles du développement.

Contenu du programme

Jour 1 : Fondements de la Sonothérapie et Neurosciences du Son

- Accueil des participants et présentation de la formatrice, tour de table
- Expérimentation personnelle : immersion dans un bain sonore relaxant
- Introduction à la sonothérapie : définitions, histoire et applications
- Neurosciences du son : impact des fréquences sur le cerveau et le système nerveux
- Développement de l'audition chez le bébé et l'enfant : étapes et sensibilités
- Mécanismes de la relaxation par le son : ondes cérébrales et états de conscience
- Instruments de sonothérapie : bols tibétains, diapasons, carillons, tambours
- Voix et chant harmonique : utilisation thérapeutique de la voix humaine
- Sécurité auditive : précautions et contre-indications chez l'enfant

Jour 2 : Applications Pratiques et Techniques d'Animation

- Sonothérapie pour bébés (0-18 mois) : sons doux, berceuses instrumentales, vibrations ;
- Relaxation sonore pour jeunes enfants (18 mois-6 ans) : voyages sonores, méditations guidées ;
- Techniques de respiration accompagnées d'instruments harmoniques ;
- Création d'ambiances sonores : nature, musique binaurale, fréquences spécifiques ;
- Ateliers pratiques : manipulation des instruments et création de séances ;
- Applications thérapeutiques : troubles du sommeil, anxiété, hyperactivité, autisme ;
- Sonothérapie familiale : techniques de relaxation parent-enfant par le son ;
- Intégration dans l'environnement : crèches, écoles, cabinets thérapeutiques ;
- Évaluation des bénéfices et outils de mesure de l'efficacité ;
- Évaluation finale : questionnaire de satisfaction et de connaissances.