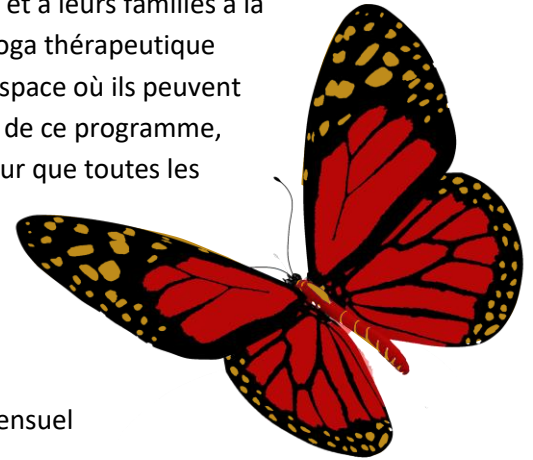


Zone Zen

programme de yoga adapté et de musicothérapie

La Zone Zen est un programme de récréothérapie offert aux enfants et à leurs familles à la Maison Roger Neilson. Ce programme combine musicothérapie et yoga thérapeutique adapté, dans l'objectif de fournir aux enfants et à leurs familles un espace où ils peuvent faire des mouvements, danser et jouer de la musique. Dans le cadre de ce programme, toutes les activités sont effectuées à deux - par adulte et enfant - pour que toutes les poses de yoga, tous les jeux, tous les exercices de respiration et tous les étirements soient accessibles et bénéfiques à tous les enfants.



COMMENT EST ORGANISÉ CE PROGRAMME?

- Des récréothérapeutes animent un programme Zone Zen mensuel à la Maison Roger Neilson, avec l'appui de bénévoles.
- Le programme dure une heure.
- Si votre enfant dort à la Maison Roger Neilson, nous vous invitons à l'accompagner au programme Zone Zen. Si vous n'êtes pas libre pour l'y accompagner, un bénévole travaillera avec votre enfant.
- Si votre enfant ne dort pas à la Maison Roger Neilson, vous devez l'accompagner au programme Zone Zen.
- Les participants ont la possibilité de faire des activités de yoga adapté, de mouvement, de danse et de musicothérapie.
- Les participants sont encouragés à porter des vêtements confortables, pour être libres de bouger.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Fournir aux enfants et à leurs familles une expérience adaptée du yoga, du mouvement, de la danse et de la musicothérapie.
- Aider les enfants et leurs familles à se sentir mieux.
- Faire appel à l'immense pouvoir de la musique et du mouvement pour permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions.
- Encourager la mobilité et le mouvement chez les enfants.
- Donner la possibilité aux enfants de faire des exercices de respiration profonde, afin de renforcer leur capacité respiratoire et de leur apprendre à contrôler volontairement leur respiration.
- Explorer les bienfaits de l'aromathérapie avec les enfants.
- Accroître la capacité de relaxation et le sentiment de calme chez les enfants.

- Donner la possibilité aux familles et aux responsables des enfants de découvrir et d'apprendre différentes techniques d'intégration sensorielle.
- Améliorer la qualité de vie des participants.

Nos récréothérapeutes se feront un plaisir de répondre à vos questions concernant la Zone Zen de la Maison Roger Neilson (tél. : 613-532-6300 - poste 663 ou 667).