



Planification des Week-ends de mai 2025

Ouverture d'un accueil durant le week-end à Genève

Ateliers du matin

Heures	Activités
8h00 – 8h30	Accueil du matin
8h30 – 9h30	<i>voir planification à la page suivante</i>
9h30 – 10h30	<i>voir planification à la page suivante</i>
10h30 – 10h45	Mini collation offerte
10h45 – 11h45	Relaxation / Méditation
11h45	Fin de l'accueil et attente des parents

Ateliers de l'après-midi

Heures	Activités
13h00 – 13h30	Accueil de l'après-midi
13h30 – 14h30	<i>voir planification à la page suivante</i>
14h30 – 15h15	<i>voir planification à la page suivante</i>
15h15 – 15h45	Collation inclut dans le prix de la prestation
15h45 – 16h45	Relaxation/ Méditation
16h45	Fin de l'accueil et attente des parents

La prestation « Ateliers de la journée » englobe les ateliers du matin et de l'après-midi.

Mai

Samedi 3 & Dimanche 4 mai 2025 : "Les explorateurs de la nature"

- Création d'Herbiers
- Chasse aux trésors nature
- Ateliers sensoriels avec des éléments naturels
- Jeux extérieurs

Samedi 10 mai 2025 : "Petits scientifiques en action"

- Jeux de logique et d'observation
- Mini-laboratoire

Samedi 24 & Dimanche 25 mai 2025 : "Les émotions en couleurs"

- Peinture intuitive des émotions
- Théâtre des sentiments
- Yoga des émotions
- Lecture et discussion autour d'histoires qui font grandir

Samedi 31 mai 2025 : "Les super-héros du quotidien"

- Création de capes et masques
- Ateliers sur la confiance en soi

Informations détaillées :

Relaxation	Méditation
Objectifs :	Objectifs :
○ Apprendre à se recentrer ; ○ Développer la conscience de soi ; ○ Gérer ses émotions ; ○ Stimuler l'imaginaire positif ; ○ Favoriser l'autonomie émotionnelle.	○ Apprendre à se recentrer ; ○ Développer l'attention et la concentration ; ○ Renforcer l'équilibre intérieur ; ○ Éveiller la bienveillance.
Bienfaits pour l'enfants :	Bienfaits pour l'enfant :
○ Meilleure régulation émotionnelle ; ○ Apaisement du corps et de l'esprit ; ○ Amélioration de la concentration et de l'attention ; ○ Renforcement de la confiance en soi ; ○ Développement de la bienveillance envers soi et les autres ; ○ Amélioration du sommeil et diminution des tensions.	○ Offrir un moment de calme et de recentrage ; ○ Apprendre à observer ses pensées ; ○ Favoriser l'ancrage dans le moment présent ; ○ Installer une sensation de sécurité intérieure .

Planification pour le mois de mai

Chaque week-end est organisé autour d'un thème ludique, décliné à travers des ateliers créatifs, scientifiques, moteurs et expressifs.

Week-end du 3 & 4 mai 2025: "Les explorateurs de la nature"

- Création d'Herbiers
 - Objectifs :
 - Découvrir le cycle de vie des plantes (germer, pousser,...)
 - Favoriser la patience, la responsabilité et le soin.
 - Stimuler la création avec des personnages personnalisés.
 - Développer le lien à la nature de manière ludique.
 - Bienfaits pour l'enfant :
 - Valorisation du soin de la responsabilité (arroser régulièrement).
 - Apprentissage des notions de croissance et de patience.
 - Plaisir créatif et imaginaire en donnant vie à un « petit être vert ».
 - Fierté de voir le résultat évoluer dans le temps.
- Chasse aux trésors nature
 - Objectifs :
 - Développer l'observation, la curiosité et la coopération.
 - Favoriser le contact avec la nature de manière joyeuse.
 - Stimuler l'imaginaire travers une quête symbolique.
 - Bouger, explorer, résoudre des petites énigmes en équipes.
 - Bienfaits pour l'enfant :
 - Apprentissage actif et ludique.
 - Connexion à l'environnement naturel.
 - Travail d'équipe et coopération.
 - Développement sensoriel et motricité.
 - Éveil à l'écologie par le jeu.
- Ateliers sensoriels avec des éléments naturels
 - Objectifs :

- Éveiller les cinq sens de l'enfant par le contact direct avec éléments naturels.
 - Stimuler l'observation fine, la curiosité et l'imaginaire.
 - Favoriser l'ancrage corporel et émotionnel à travers l'exploration sensorielle.
 - Inviter au calme, à la pleine conscience et au plaisir simple de ressentir.
- Bienfaits pour l'enfant :
 - Apaisement, concentration et ancrage corporel.
 - Développement de la motricité fine et de la perception.
 - Renforcement du lien à la nature et du respect du vivant.
 - Expression libre à travers les sensation.
- Jeux extérieurs
 - Objectifs (Le chef des statues):
 - Contrôle corporel, écoute, concentration.
 - Objectifs (Course des animaux) :
 - Coordination, équilibre, imaginaire.

Samedi 10 mai 2025 : "Petits scientifiques en action"

- Jeux de logique et d'observation
 - Objectifs :
 - Stimuler la concentration et l'attention soutenue.
 - Développer les capacités d'observation fine (détails, formes, couleurs.
 - Renforcer le raisonnement logique et la pensée séquentielle.
 - Encourager la résolution de problèmes et la prise d'initiative.
 - Favoriser la patience et la persévérance face à un défi.
 - Apprendre à suivre des consignes et structurer sa pensée.
 - Bienfaits pour l'enfant
 - Confiance en soi en réussissant un défi par lui-même
 - Satisfaction personnelle grâce à l'accomplissement d'une tâche
 - Développement de l'autonomie intellectuelle
 - Renforcement des compétences cognitives clés (logique, mémoire, déduction)
 - Amélioration de la flexibilité mentale (trouver différentes solutions)
 - Travail sur la gestion des émotions (gérer la frustration et la réussite)
- Mini-laboratoire
 - Objectifs :
 - Éveiller la curiosité scientifique par l'expérimentation concrète.
 - Comprendre des phénomènes simples du quotidien.
 - Apprendre à observer avec rigueur et à formuler des hypothèses.
 - Développer la motricité fine à travers des manipulations précises.
 - Initier aux étapes d'une démarche scientifique (observer, poser une question, expérimenter, conclure).
 - Favoriser l'autonomie et l'esprit d'initiative dans un cadre sécurisé.
 - Bienfaits pour l'enfant

- Confiance en soi en réalisant une expérience de A à Z.
- Renforcement de la curiosité naturelle et du plaisir de comprendre.
- Satisfaction personnelle de découvrir des résultats concrets.
- Patience et concentration (suivre les étapes sans précipitation).
- Esprit critique (comparer, analyser, comprendre causes/effets).
- Développement de la coopération (expériences réalisées en petits groupes).

Week-end du 24 & 25 mai 2025 : "Les émotions en couleurs"

- Peinture intuitive des émotions
 - Objectifs :
 - Permettre l'expression libre des émotions sans jugement.
 - Encourager la créativité et l'exploration artistique intuitive.
 - Développer l'intelligence émotionnelle (identifier, nommer, représenter ses ressentis).
 - Favoriser l'écoute de soi et la connexion à ses sensations.
 - Travailler la motricité fine et la coordination main-œil.
 - Renforcer la capacité de concentration dans une activité artistique.
 - Bienfaits pour l'enfant
 - Libération des tensions émotionnelles par une expression non verbale.
 - Confiance en soi en valorisant l'expression personnelle sans "bon" ou "mauvais" résultat.
 - Apaisement et recentrage (effet relaxant de la création libre).
 - Plaisir de jouer avec les couleurs, matières et textures.
 - Amélioration de la gestion émotionnelle (canaliser la colère, exprimer la joie...).
 - Renforcement de l'autonomie artistique et de l'imaginaire.
- Théâtre des sentiments
 - Objectifs :
 - Favoriser l'expression et la reconnaissance des émotions (chez soi et chez les autres).
 - Développer l'imagination et la créativité narrative.
 - Améliorer l'expression orale et corporelle.
 - Encourager l'écoute, l'empathie et la coopération entre les enfants.
 - Renforcer la confiance en soi en s'exprimant devant un groupe.
 - Travailler la gestion émotionnelle en mettant à distance ses ressentis par le jeu.
 - Bienfaits pour l'enfant
 - Meilleure compréhension de ses propres émotions et de celles des autres.
 - Libération émotionnelle par le jeu théâtral (canaliser colère, joie, peur...).
 - Renforcement des compétences sociales (prise de parole, écoute de l'autre, respect des tours de parole).
 - Augmentation de l'estime de soi (oser s'exprimer en public, même de façon ludique).
 - Plaisir du jeu collectif et développement du sens de l'humour.
 - Développement de l'empathie et de la tolérance par la mise en situation de différents rôles.

- Yoga des émotions
 - Objectifs :
 - Apprendre à reconnaître et à accueillir ses émotions sans les juger.
 - Développer la conscience corporelle et l'écoute de soi.
 - Acquérir des outils concrets pour apaiser les tensions émotionnelles.
 - Renforcer l'équilibre, la souplesse et la coordination.
 - Favoriser la concentration et l'ancrage dans l'instant présent.
 - Encourager l'autonomie dans la régulation émotionnelle.
 - Bienfaits pour l'enfant
 - Apaisement et détente physique et mentale.
 - Amélioration de la gestion du stress, de l'anxiété et des frustrations.
 - Renforcement de la confiance en soi en découvrant ses capacités corporelles.
 - Développement de l'attention et de la concentration (aide aussi pour l'école).
 - Meilleure conscience de ses besoins corporels et émotionnels.
 - Renforcement de l'estime de soi grâce à des réussites corporelles douces et progressives.

- Lecture et discussion autour d'histoires qui font grandir
 - Objectifs :
 - Développer le langage oral et l'écoute active
 - Favoriser la compréhension des émotions et des situations sociales
 - Stimuler l'imaginaire et la créativité narrative
 - Encourager l'empathie en s'identifiant aux personnages
 - Renforcer la capacité d'analyse et de réflexion personnelle
 - Offrir un espace sécurisé pour parler de ses propres expériences et ressentis
 - Bienfaits pour l'enfant
 - Enrichissement du vocabulaire émotionnel et narratif
 - Meilleure compréhension de soi et des autres à travers les histoires
 - Plaisir de la lecture et de l'échange dans un cadre bienveillant
 - Renforcement de la confiance en soi (oser parler de soi dans un groupe)
 - Apaisement émotionnel par l'identification et la mise en mots de vécus difficiles
 - Développement de l'esprit critique (analyser, comparer, exprimer un avis)

Samedi 31 mai 2025 : "Les super-héros du quotidien"

- Création de capes et masques
 - Objectifs :
 - Stimuler la créativité et l'imaginaire par la création de costumes
 - Renforcer la motricité fine (découper, coller, assembler)
 - Développer la confiance en soi en valorisant l'expression personnelle
 - Favoriser l'autonomie dans la conception et la réalisation d'un projet créatif

- Encourager l'expression de l'identité et des qualités personnelles (choisir son "super-pouvoir")
 - Favoriser l'entraide et la coopération dans la réalisation collective
- Bienfaits pour l'enfant
 - Satisfaction personnelle d'avoir créé un objet unique de ses mains
 - Renforcement de l'estime de soi en incarnant un personnage valorisant
 - Plaisir du jeu symbolique (se transformer, inventer des histoires)
 - Développement de la persévérance (mener un projet du début à la fin)
 - Amélioration de la coordination et de la précision gestuelle
 - Stimulation de l'imagination et de la capacité à rêver et raconter
- Ateliers sur la confiance en soi
 - Objectifs :
 - Renforcer l'estime de soi en identifiant ses qualités et ses réussites
 - Encourager l'expression personnelle de façon valorisante
 - Développer l'assertivité (oser dire ce que l'on pense de manière respectueuse)
 - Favoriser la coopération et l'entraide pour construire une image positive de soi
 - Apprendre à recevoir et à formuler des compliments sincères
 - Soutenir l'acceptation de soi (corps, personnalité, talents)
 - Bienfaits pour l'enfant :
 - Confiance renforcée dans ses capacités et sa singularité
 - Diminution de la timidité et de l'anxiété sociale
 - Plaisir de partager ses réussites dans un cadre bienveillant
 - Amélioration des compétences sociales (oser prendre la parole, exprimer ses besoins)
 - Meilleure gestion des émotions liées aux échecs ou aux frustrations
 - Renforcement du sentiment d'appartenance à un groupe bienveillant