

Les séances pour adultes et seniors

La relaxation psychomotrice adultes utilise différents médiateurs (respiration, mouvements activo-passifs, support musical, vécu proprioceptif, modelage, peinture) pour vous permettre :

- De mieux sentir et connaître votre corps,
- De développer une meilleure estime de soi et confiance en vous,
- De mieux gérer vos émotions,
- D'accéder à un sommeil de qualité,
- De favoriser les relations interpersonnelles.

◇ mardi : 19h15 à 20h15

Les séances de psychomotricité pour seniors seront proposées dès septembre 2018. Renseignez-vous concernant les horaires et les modalités d'inscriptions (tarifs réduits) :

- ◇ Stimulation psychomotrice globale (coordinations/dissociations de mouvements, équilibres, prévention des risques de chute, relaxation)
- ◇ Stimulation des compétences neuro-psychomotrices plus élaborées (stimulation des fonctions exécutives, mémoire, attention, concentration)
- ◇ Stimulation des compétences psychomotrices en piscine,

Horaires d'ouverture pour les séances de psychomotricité libre :

- ◆ En période scolaire, du 1er au 30 septembre 2018 et du 1er mai au 30 juin 2019 :
 - ⇒ Lundi, vendredi : 16h / 19h
 - ⇒ Mercredi : 9h30 / 12h et 16h / 19h
 - ⇒ Samedi : 9h30 / 12h,
- ◆ En période scolaire, du 1er octobre 2018 au 31 avril 2019 :
 - ⇒ Lundi, vendredi : 16h / 19h
 - ⇒ Mercredi : 9h30 / 12h, 16h / 19h
 - ⇒ samedi : 9h30 / 12h, 16h / 19h
- ◆ En période de vacances (zone A), ainsi que du 1er juillet 2019 au 31 août 2019 :
 - ⇒ Lundi : 16h / 19h
 - ⇒ Mercredi : 16h / 19h
 - ⇒ Samedi : 9h30 / 12h
- ◆ Fermetures :
 - ⇒ Fermé les mardis et jeudis
 - ⇒ Les jours fériés
 - ⇒ Du samedi 27 juillet 2019 à midi jusqu'au samedi 10 août 2019 inclus.

GO élan

Cabinet de psychomotricité BLERVAQUE



Vous souhaitez partager un temps avec votre enfant, l'accompagner dans son développement, soutenir sa confiance, ses compétences, son entrée dans les apprentissages.

Vous avez envie de renforcer votre agilité, votre équilibre et vos compétences psychomotrices. Vous souhaitez mieux vivre votre corps et enrichir vos relations aux autres.



Vous êtes un adulte ou un enfant, et vous avez besoin d'un temps individualisé et personnalisé.

320 rue Georges Trouillot

39000 LONS LE SAUNIER

TEL : 03 63 33 52 78

mail : goelan.psychomotricite@orange.fr

site : espacegoelan.fr



Formules d'accès	Tarifs
Séances de psychomotricité libre Gratuit pour les moins de 1 an	13 € l'entrée (Sous condition de places)
	120€ les 10 entrées 240 €/an pour un enfant 360 €/an pour une famille
Séances d'éducation psychomotrice, en période scolaire (Donne droit à l'accès à GO élan en dehors des séances)	300 € l'année
Bilans et rééducations psychomotrices	Contactez-nous

La psychomotricité :

Le psychomotricien diplômé d'état est un professionnel paramédical, auxiliaire de la médecine. Le cadre de son exercice professionnel est défini par le décret de compétence n°88-659.1988. Il exerce sous prescription médicale.

La psychomotricité permet :

- l'éducation psychomotrice précoce, l'éveil psychomoteur et sensori-moteur des tous petits.
- De maintenir et renforcer les compétences psychomotrices des plus âgés.
- de traiter des conduites psychomotrices inadéquates ou inadaptées, pouvant être liées à des problématiques neuromotrices, psychoaffectives, cognitives ou génétiques. Les rééducations sont précédées d'un bilan objectivé par des tests étalonnés.

Le psychomotricien utilise des médiations et des techniques variées. Les techniques sont souvent : des parcours moteurs, des jeux de stratégies, de la relaxation activo-passive, de l'expression corporelle et plastique, des activités rythmiques, des jeux d'équilibration et de coordination, des jeux dans l'eau ou utilisant le médiateur animal.

Les séances de psychomotricité libre :

Enfant, adolescent, adulte ou sénior, GO élan vous accueille, sans rendez-vous, pendant ses heures d'ouverture (voir au verso). Vous pourrez :

- ⇒ profiter librement des différents espaces de GO élan et bénéficier de conseils de psychomotriciens.
- ⇒ réaliser des parcours et jeux moteurs qui favorisent la motricité globale.
- ⇒ profiter de l'espace peinture et jeux d'eau pour développer les coordinations fines et favoriser l'expression.
- ⇒ vous détendre dans la salle multi-sensorielle pour diminuer les tensions corporelles et accéder à une meilleure gestion émotionnelle.
- ⇒ jouer dans la salle de jeux sur table pour développer la motricité fine, aider votre enfant à entrer dans le graphisme, stimuler votre mémoire et vos capacités à élaborer des stratégies.

Régulièrement, le samedi matin, les personnes inscrites à l'année pourront participer à des ateliers thématiques ciblés : relaxation parents/enfants, parcours psychomoteurs...

Les séances d'éducation psychomotrice pour enfants et adolescents :

Eveil psychomoteur (4/6 ans) : Grâce aux parcours, à la peinture, à la relaxation, aux jeux sur table, votre enfant découvre son corps, explore sa psychomotricité, prend confiance en lui, stimule ses capacités d'apprentissage, développe estime de soi et compétences relationnelles.

◇ mercredi : 13h30 à 14h30

Psychomotricité expressive (7/10 ans) : Grâce aux parcours, l'expression corporelle et émotionnelle, la peinture, la relaxation, votre enfant développe sa créativité, accède à une meilleure confiance et estime de lui-même, affine sa motricité fine, favorise sa disponibilité aux apprentissages et à la relation aux autres.

◇ mercredi : 13h30 à 14h30

Graphomotricité (5/7 ans) : Explorer, manipuler, tracer pour renforcer son entrée dans le geste graphique vers une maîtrise de l'écriture des lettres et la tenue du crayon.

◇ Vendredi 17h00 à 18h00

Psychomotricité pour adolescents : L'adolescent vit d'importantes modifications psycho-corporelles. Il se sent souvent perdu dans sa relation à soi et à l'autre. Lors des séances, votre adolescent va réaliser des parcours psychomoteurs, fera de la relaxation psychomotrice, des jeux coopératifs ou de stratégies, des jeux d'habiletés sociales. Il s'appropriera son corps de façon plus efficiente, verbalisera son vécu émotionnel, et favorisera l'identification et la relation à ses pairs. Ces séances sont particulièrement indiquées pour les adolescents intellectuellement précoces.

◇ mardi : 18h00 à 19h00 ;