



SHUTAÏDO

ENFANTS

[Redacted]

SHUTAÏDO ENFANT

PRATIQUE AVEC LES ENFANTS

Le Shutaïdo peut se pratiquer de façon collective avec un langage adapté et ludique ou en séance individuelle avec l'aide d'objets sous forme d'exercices en mouvements. Le bénéfice du Shutaïdo pour les enfants se manifeste à travers les résultats suivants :

- Retrouver calme intérieur et autonomie
- Meilleure concentration et attention
- Recentrage sur l'essentiel
- Mieux maîtriser ses mouvements, se situer l'espace et se repérer dans le temps
- Développer le potentiel créatif

Le Shutaïdo s'adapte en temps et en nombre d'enfants et peut se réaliser dans différentes structures (écoles, centres spécialisés, à domicile, etc.). La pratique sera spécifique en fonction des âges et des besoins d'accompagnement des enfants.

BIENFAITS CONSTATES

Les mouvements accompagnés d'un conte rendent la pratique plus ludique et favorise l'attention naturelle.

La coordination est plus présente chez certains et tous ressentent un apaisement pendant la pratique. Un retour au calme dans leur environnement familial, scolaire. Beaucoup plus impliqué dans leur essentiel en favorisant le développement de leur créativité et de leur imaginaire tout en étant dans le moment présent.

Les mouvements du shutaïdo permettront aux enfant de mieux se situer dans l'espace, de se recentrer sur leurs essentiels, comme la créativité, spontanéité et coordination naturelle.

SHUTAÏDO ENFANT

Pour les enfants qui peuvent être exposés aux ordinateurs, tablettes, jeux vidéos etc, la pratique du shutaïdo ludique leur permettra de se déconnecter de certains mondes virtuels tout en restant en contact avec la réalité, leur mode de fonctionnement. Les ateliers les amèneront à reprendre conscience de leur potentiel et reprendre confiance dans les actes du quotidien tout en s'amusant. Retrouver, stabilité intérieure et physique, et un meilleur centrage.

Ceci est idéal pour préparer des échéances (scolaire, sportives...) ou des situations dans lesquelles l'émotionnel peut-être affecté.

Chaque séance sera adaptée en fonction de l'énergie du groupe ou de la sensibilité de l'enfant en individuel. Qu'il soit pratiqué de façon collective ou individuelle pour les enfants, le shutaïdo travaillera essentiellement l'ancrage, la stabilité et la coordination.

L'adaptation de l'instructeur et surtout l'improvisation permettront de transformer les séances en moment de détente et de bonne humeur pour les enfants.

