

lesprogramma
voor kinderen

training
voor
professionals

vakdocenten
in NL & BE



www.reisdoorhetlichaam.nl
info@reisdoorhetlichaam.nl

4 t/m 8
jaar

Reis door het Lichaam

Het educatieve en preventieve programma
dat kinderen spelenderwijs
leert luisteren naar hun lichaam
en zo goed voor zichzelf leert zorgen.



Inhoud

Het programma Reis door het Lichaam stimuleert drie essentiële bouwstenen voor een sterke basis in het leven: lichaamsbewustzijn, zelfbewustzijn en eigenwaarde.

De kinderen maken in 8 lessen een creatieve ontdekkingsreis door verschillende lichaamsdelen. Ze leren zo spelenderwijs hun lichaam kennen, te luisteren naar de signalen die hun lichaam geeft, deze te interpreteren en hier adequaat op te reageren. Hierdoor kunnen ze beter voor zichzelf zorgen.

Het bevordert niet alleen hun fysiek welzijn, maar ook hun sociaal-emotioneel en mentaal welzijn. Daarnaast stimuleert Reis door het Lichaam de creativiteit en authenticiteit van elk kind.

Dit lesprogramma is speciaal ontwikkeld voor jongens en meisjes van 4 tot en met 8 jaar. Een belangrijke leeftijdsfase omdat hierin de basisvorming plaatsvindt voor de rest van hun leven.



Zichtbare en meetbare resultaten bij kinderen:

- ✓ Meer concentratie en focus
- ✓ Meer ontspanning en rust
- ✓ Verbeterde zelfregulatie van emoties, stress, spanningen en prikkels
- ✓ Verbeterde coördinatie, lichaamsbeheersing en motoriek

"Wanneer de wereld Teun even teveel wordt zie ik hem geregeld iets uit de les doen om weer rustig te worden en in zijn lijf te komen."

MOEDER VAN TEUN

Lesopbouw

Iedere les is opgebouwd uit 5 stappen:



Stap 1: Kennis – informatie en exploratie-oefeningen ter vergroting van de kennis over het eigen lichaam.



Stap 2: Beweging – bewegingsspelletjes, dans en yoga.



Stap 3: Dromen – een geleide visualisatie- en ontspanningsoefening.



Stap 4: Teken – creatieve verwerking en verankering van de kennis en ervaringen die zijn opgedaan in de les.



Stap 5: Vieren – het ontvangen en geven van complimenten.

"Mijn hart zei dat ik niet moet opgeven."

SARA, 6 JAAR

"Een prachtig programma, dat elk kind zou moeten volgen. Ieder kind haalt hier iets uit, voor zichzelf nu en in de toekomst."

NADIA DANSE
leerkracht onderbouw

Aanbod



LESPROGRAMMA
voor kinderen



TRAINING
voor professionals



VAKDOCENTEN
voor scholen en opvang