

La SOPHROLOGIE dans les ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES



POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 5 ANS: LA SOPHROLOGIE EST LUDIQUE !



A travers le jeu et le récit de contes dont ils sont les héros, les enfants apprennent à prendre conscience de leur respiration, de leur corps et de leurs émotions.

Leur imagination débordante les rend particulièrement réceptifs aux bienfaits de la sophrologie.



POUR LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES ADULTES

L'adolescence est une période de transformations intenses et rapides, à la fois physiquement, mentalement et émotionnellement.



Les adolescents doivent redécouvrir un corps qui se transforme, apprivoiser de nouvelles émotions et avancer pas à pas vers le monde des adultes, tout cela dans une période de la vie où le regard de l'autre compte de plus en plus.

L'adolescence est aussi la période des premiers examens, des premiers grands stress, et des nombreux questionnements sur l'avenir.



La sophrologie s'adapte aux besoins des ados en leur apportant des outils simples et concrets pour les aider à vivre ces années plus sereinement.

◆ LA SOPHROLOGIE, POURQUOI?

Les objectifs varient selon l'âge, et sont définis selon les besoins exprimés par les élèves, les enseignants, l'équipe éducative, les infirmières et psychologues scolaires et/ou les parents d'élèves. En voici quelques exemples:

- **Diminuer le stress, l'anxiété, les angoisses**
- **Faciliter le retour au calme**
- **Favoriser la concentration**
- **Mieux vivre les émotions (colère, peur,...)**
- **Améliorer la qualité du sommeil**
- **Se préparer aux examens (bac, brevet,...)**
- **Développer la confiance en soi**
- **Renforcer l'estime de soi**



Des séances peuvent être organisées pour les **enseignants** et les **encadrants**, pour les aider à diminuer le stress, lâcher-prise ou se déconnecter du quotidien...

◆ LES SÉANCES

Les séances sont collectives et durent entre 45 minutes et 1 heure selon l'âge et la disponibilité des participants.

◆ TARIFS

Un devis sur-mesure est établi selon vos besoins.

Sandrine Perrimond-Dauchy
Sophrologue

06 19 60 88 92

✉ sandrine@scommesophro.fr

🌐 www.scommesophro.fr

📍 6 rue de la Poste, 69340 Francheville

