



NOUVEAU



ATELIERS SOPHROLOGIE ENFANT



Une approche ludique et créative pour pratiquer la sophrologie avec les Enfants



USOAM Sophrologie

Séances pour les enfants Ateliers pour les enfants de 6 à 8 ans & 8 à 12 ans

<http://sophrologie.usoam.fr/>

Ces ateliers, en petits groupes, se passent dans un espace bienveillant où les enfants vont laisser libre court à leur imagination.

Chaque atelier aborde différents thèmes de la vie et du quotidien.

La sophrologue, *spécialisée en sophrologie ludique*[®], accompagne votre enfant durant la séance pour lui permettre d'exprimer ses émotions, d'apprendre à s'apaiser, à méditer... et tout simplement pour l'aider à grandir !

On y fait quoi ?

Les enfants se laissent guider à travers différents exercices :

- > de respiration, d'écoute du corps, d'évacuation des tensions corporelles,
- > de relaxation et d'approche à la méditation,
- > d'écoute du corps, d'éveil des sens, d'imagination, de concentration...



L'atelier est ludique et tous les exercices se pratiquent sous forme de jeux, de contes, de mouvements avec beaucoup de créativité.

Ça sert à quoi ?

Cela permet à l'enfant de mieux gérer :

- > **son corps** : gérer l'agitation, l'hyperactivité, ...
- > **ses fonctions mentales** : gérer sa concentration, sa mémoire, développer son imagination,...
- > **son comportement et ses émotions** : gérer les colères, les peurs, les angoisses, timidité, ...

Et bien sûr, développer la confiance en soi et l'estime de soi !



Caroline Soligo

Sophrologue & Praticienne en hypnose
Enfants, adolescents et adultes

22 avenue Voltaire à Juvisy-sur-Orge
Sur RDV 06.74.91.43.89

Inscription et informations

- Tarif : 15 € la séance – cycle de 8 séances

par tél : 06.74.91.43.89

Ou sur www.carolinesoligo-sophrologue.fr