

**A partir du 7 janvier 2027, à ALLAN l'école Chabrilan St Jean Baptiste**  
**Sophrologie ludique à partir du CP, « Offrons aux enfants des outils pour grandir avec confiance, équilibre, et bien-être !**

**Séance animée et encadrée par Florence BONNAL Sophrologue Certifiée RNCP**



Du 07/01/2027 au 03/06/2027,  
les jeudis de 17 à 18h ! sauf les  
vacances scolaires et jeudis  
11/02, et le 08/04  
175€ l'année !!!

**1<sup>ère</sup> partie : Le jardin des découvertes :**

je respire, je bouge, je m'amuse

**2<sup>ème</sup> partie : Le voyage imaginaire**

Je me détends, j'explore mon monde  
intérieur

**3<sup>ème</sup> partie : Le Cercle des Petits**

**Explorateurs :**

Partager, écouter, grandir ensemble

**Sur autorisation parentale ;** une  
collation suivie d'une infusion sera  
proposée !!

**Séance de découverte, le**  
07/01/2027 à partir de 17h, suivie  
d'un échange si vous le désirez !  
Inscrivez-vous !!!

Attention : Pour un  
accompagnement bienveillant et  
de qualité :  
de 3 à 8 places max !



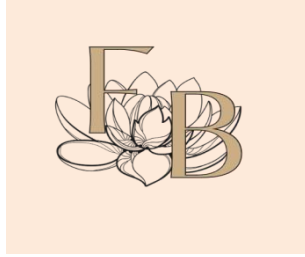
1/ Une méthode douce pour grandir sereinement :

La sophrologie ludique est une approche adaptée aux enfants. Elle associe des exercices simples de respiration, de relaxation, écoute du corps, de mouvements doux, de jeux, d'imagination et de visualisation positive.

A travers des activités amusantes et accessibles, l'enfant apprend à mieux connaître son corps, ses émotions, et ses ressources personnelles. Les séances se déroulent dans un cadre bienveillant, respectueux du rythme de chacun.

2/Les séances permettront aux enfants de :

- Stimuler la créativité, l'imagination, les capacités d'attention, la conscience du corps,
- Encourager l'expression des émotions, l'autonomie, la communication, la relation positive avec les autres ;
- Renforcer la confiance en soi, l'estime de soi, la gestion émotionnelle, les ressources personnelles,
- Améliorer la concentration, la mémorisation, la qualité du sommeil, la gestion du stress, le bien-être général.



Les exercices des séances sont variés : respiration, relaxation, écoute du corps, éveil des sens, de l'imagination, sous forme de jeux, de dessin, de chant, de mouvements de yoga, de brain-gym etc.

L'enfant réceptif, sera à même de **reproduire l'exercice chez lui en autonomie** pour faire face aux situations débordantes en tous sens.. stress, frustration ...

Il ne sera jamais contraint.

Je travaille dans le respect et la bienveillance de chacun.

Des renseignements, des questions ... je suis à votre écoute ... N'hésitez pas !

✂-----

Vous êtes intéressés ?

**M. et Mme .....** **Parents de.....** **En classe de**

Souhaitent que notre enfant participe aux séances de **RELAXO-SOPHRO LUDIQUE** les jeudis de 17h à 18h aux conditions ci-dessus.

Autorisation parentale :

Infusion, petit encas ? :                      oui                      non                      (rayer la mention inutile)

# HAPPY SOPHRO



## Atelier de relaxation à l'école

☒ :Ecole Directe : INTERVENANTE RELAXATION LUDIQUE FB

