

A partir du 5 janvier 2027, à l'école Chabrilan sur le site de Montélimar
Sophrologie ludique à partir du CP, « Offrons à nos enfants des outils pour grandir en confiance, en équilibre, et bien-être !

Séance animée et encadrée par Florence BONNAL Sophrologue Certifiée RNCP



Du 05/01/2027 au 01/06/2027,
les mardis de 17 à 18h ! sauf les
vacances scolaires et mardis
09/02, et le 06/04
175€ l'année !!!

1^{ère} partie : Le jardin des découvertes :
je respire, je bouge, je m'amuse
2^{ème} partie : Le voyage imaginaire
Je me détends, j'explore mon monde
intérieur
**3^{ème} 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
05/01/2027 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 mardis de 17h à 18h aux conditions ci-dessus.

Autorisation parentale :

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



Atelier de relaxation à l'école

✉ :Ecole Directe : INTERVENANTE RELAXATION LUDIQUE FB

