Fanny Laimay
Sophrologue

Atelier de Sophrologie à Sainte Clotilde

La sophrologie pour les enfants repose sur les techniques ludiques de respiration, relaxation, Pratique de l'Attention, et sur la prise de conscience de son corps.

Elle est enrichie par notre imaginaire positif et notre sensibilité créative.

Pourquoi faire de la sophrologie à l'école ?

- Se ressourcer, avoir un temps d'arrêt sur soi
- Développer une aptitude à la confiance en soi, en ses propres ressources et ses capacités
- Se remobiliser, se concentrer et être apte au travail
- Construire son schéma corporel, avoir une bonne posture (être bien ancré dans son *corps c'est être bien dans son esprit*)
- Souffler, oublier ses tracas, « lâcher-prise » pour dénouer ses angoisses
- Intégrer de réels temps de pause à l'école, libérer les enfants de leur stress face aux apprentissages, face au bruit et face à la durée d'une journée d'école
- Apprendre à gérer ses émotions et les canaliser positivement
- Trouver sa place dans le groupe et dans la classe

Au fil des séances, les enfants vont acquérir des « outils » qu'ils pourront se réapproprier et utiliser de façon autonome dans n'importe quelle situation.

Inscription : trimestrielle, cycle de 8 séances

Tarif : 85 euros par cycle