

Sophrologie Ludique
enfant le mercredi de 15h à 16h -
parents-enfants dimanche de 10h à 11h

Définition

-La Sophrologie Ludique c'est un moyen ludique de transmettre la sophrologie avec clarté, adaptabilité et créativité. C'est une pédagogie créative de la conscience qui permet d'aborder la connaissance de soi et de renforcer ses capacités

Ses bienfaits

Physique : prise de conscience du corps et libération des tensions, améliore la qualité du sommeil, récupération

Mental : renforce les capacités personnelles, lâcher-prise, créativité, attention, calme, concentration, motivation, confiance en soi, renforce la résistance au stress

Emotionnel : prise de conscience de ses émotions, les comprendre et les vivre

La méthode peut être utilisée à tout âge.

Déroulement

Accueil et explication du thème du jour
(apprendre à se relaxer, vivre sa respiration, libération de tension, renforcement de ses capacités, se projeter positivement dans un évènement stressant)

Prise de conscience du corps en mouvement, libération de tension

Travail sur la respiration

Pratique de sophrologie avec une relaxation et travail du thème

-Débat de réflexion et échange sur l'expérience vécue (invitée mais non-obligatoire)

Je repars avec quoi ?

Des techniques simples et pratiques à mettre en place dans sa vie quotidienne

lors d'évènements stressants dans la vie, à l'école (test)

pour se relaxer, travail sur la respiration

Un renforcement du lien parent-enfant dans la joie et le plaisir