

ATELIERS SOPHROLOGIE À L'ÉCOLE



Pourquoi faire de la sophrologie à l'école ?

Dans une société où tout va vite, entre écrans, sollicitations diverses du quotidien, les enfants ne sont pas épargnés par le stress : troubles du sommeil, de la concentration, de la motricité...

Face à tout cela, la sophrologie est une aide précieuse

Par des exercices courts et ludiques de détente musculaire, de respiration et de relaxation, la sophrologie apporte des bienfaits considérables dans un groupe.

Retour au calme rapide

Climat de classe serein et apaisé

Concentration et écoute améliorées

Une meilleure cohésion de classe

Une meilleure autonomie des élèves

Des Apprentissages facilités

Je vous propose des séances (groupe classe, demi-groupes...)

D'une durée de 30 à 45 minutes

En fonction des âges, des besoins et des attentes.

En présence de l'enseignant

Entretien préalable avec le directeur et les enseignants afin d'identifier les besoins des enfants.

Accompagnement personnalisé autour d'un objectif défini.

JE ME RECENTRE
JE RESPIRE
JE GÈRE MES ÉMOTIONS
J'AI CONFIANCE EN MOI
JE ME CALME
JE ME CONCENTRE



Alexa Gauthier
Sophrologue
Charvieu-Chavagneux

www.faistabulle.com
Mail : faistabulle@gmail.com
Tel : 06 08 60 46 80

SIRET 800 626 772 00019

