

INTERVENTION EN MILIEU SCOLAIRE

L'enfant ou l'adolescent, malgré son énergie vitale, son optimisme de base est soumis aux agressions du monde extérieur et a parfois du mal à gérer ses émotions et son stress.

Dès l'entrée à l'école l'apprentissage de nouvelles règles de vie en société s'imposent à lui.

Il passe de la liberté de mouvement à la position assise durant plusieurs heures et vit des situations qu'il doit intégrer, comprendre et assimiler.

Les exercices de sophrologie sont utilisés en vue d'activer les valeurs positives de l'enfant et à développer une nouvelle dynamique de confiance et de bien-être.

Grâce à des mouvements très simples accompagnés de respirations spécifiques et de visualisations, elle permet à l'enfant ou l'adolescent d'apprendre peu à peu à s'approprier son propre corps et calmer son mental.

LES BENEFICES

Se détendre, se ressourcer.

- Trouver plus facilement sa place dans le collectif
- Renforcer la conscience du corps, de ses sensations, de ses 5 sens.
- Développer son attention, sa concentration, faciliter la mémorisation.
- Mieux canaliser son énergie.
- Apprendre à gérer ses émotions.
- S'affirmer, renforcer sa confiance et son autonomie.
- Se préparer aux examens

COMMENT ?

- Séances collectives de 10 à 12 personnes max, composées de différentes techniques s'appuyant sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives.
- Les séances durent de 30 mn à 45 mn
- Elles se pratiquent debout ou assis, dans une salle munie de chaises uniquement