

Projet pédagogique

Sophrologie pour enfants

La sophrologie est une technique de relaxation qui permet de prendre conscience de son corps, d'apprendre à développer la confiance en soi et à gérer le stress.

Avec l'apprentissage de la respiration et de petits exercices à utiliser au quotidien, nos sophrologues apprennent à vos enfants à devenir autonome et à prendre conscience de leur capacité.

C'est un temps pour se poser, se détendre et se découvrir.

Les séances de sophrologie pour les enfants en groupe, permettent de travailler tout au long de l'année, de façon ludique, sur des problématiques telles que la confiance en soi, les peurs, les difficultés à se concentrer, les difficultés à s'endormir...

Déroulement d'une séance :

- Respiration, danse libre, ancrage
- Relaxation dynamique et stimulation par le jeu
- Retour au calme
- Expression de l'expérience vécue par différents moyens tels que le mime, le dessin, la parole.

Objectifs :

- Découvrir en soi de nouvelles possibilités d'expression et de communication
- Se libérer des tensions
- Prendre conscience de son schéma corporel