

SOPHROLOGIE EN CABINET PRIVÉ

ATELIER GROUPE ENFANTS

Modèle de Fiche de Séance

Titre de l'atelier : _____

Thématique : _____

Date : ____ / ____ / ____

Âge du groupe : _____

Effectif : _____ enfants

Durée : ____ min

Objectifs de la séance

- ☐ Apaiser l'agitation
- ☐ Développer la concentration
- ☐ Favoriser la confiance en soi
- ☐ Accueillir les émotions
- ☐ S'ancrer dans le corps

Déroulement type de séance (exemple à adapter)

Temps	Activité	Objectif / Observation
5 min	Rituel d'entrée : météo intérieure	Créer un cadre de confiance
5 min	Éveil corporel ludique	Canaliser l'énergie – se reconnecter au corps
15-20 min	Exercice de sophrologie (respirations, mouvements)	Apprentissage de techniques simples
10 min	Visualisation / relaxation guidée	Apaiser, renforcer des ressources internes
10-15 min	Expression libre (dessin, mot, mime...)	Intégrer par le jeu et l'expression créative
5 min	Rituel de clôture / retour au calme	Fin symbolique, ancrage positif

Observations générales du groupe

- Ambiance générale
- Degré d'attention : ☐ Très bon ☐ Moyen ☐ Agité
- Degré d'engagement : ☐ Tous ☐ Majorité ☐ Peu

Remarques libres :

Cycle Thématique “Émotions” - Progression sur 5 Séances

Séance	Thème	Focus sophrologique
1	Découverte : émotions et corps	Identifier et nommer les émotions
2	La colère	Respirer pour évacuer
3	La peur	Se sentir en sécurité intérieure
4	La tristesse	Laisser sortir / accueillir en douceur
5	La joie et le calme	Cultiver un espace intérieur serein

Chaque séance inclut :

- Un jeu d'introduction (roue des émotions, mime)
- Une respiration ciblée
- Une visualisation ou un conte guidé
- Une activité d'ancrage (créative ou sensorielle)
