

LES ENFANTS
ET LA
SOPHROLOGIE

QU'EST-CE QUE
LA
SOPHROLOGIE

CRÉE EN 1960 PAR LE DR ALFONSO
CAYCEDO

NEUROPSYCHIATRE

LA SOPHROLOGIE

PROPOSE UN ÉVEIL AU

BIEN-ÊTRE

PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

DE L'ENFANT

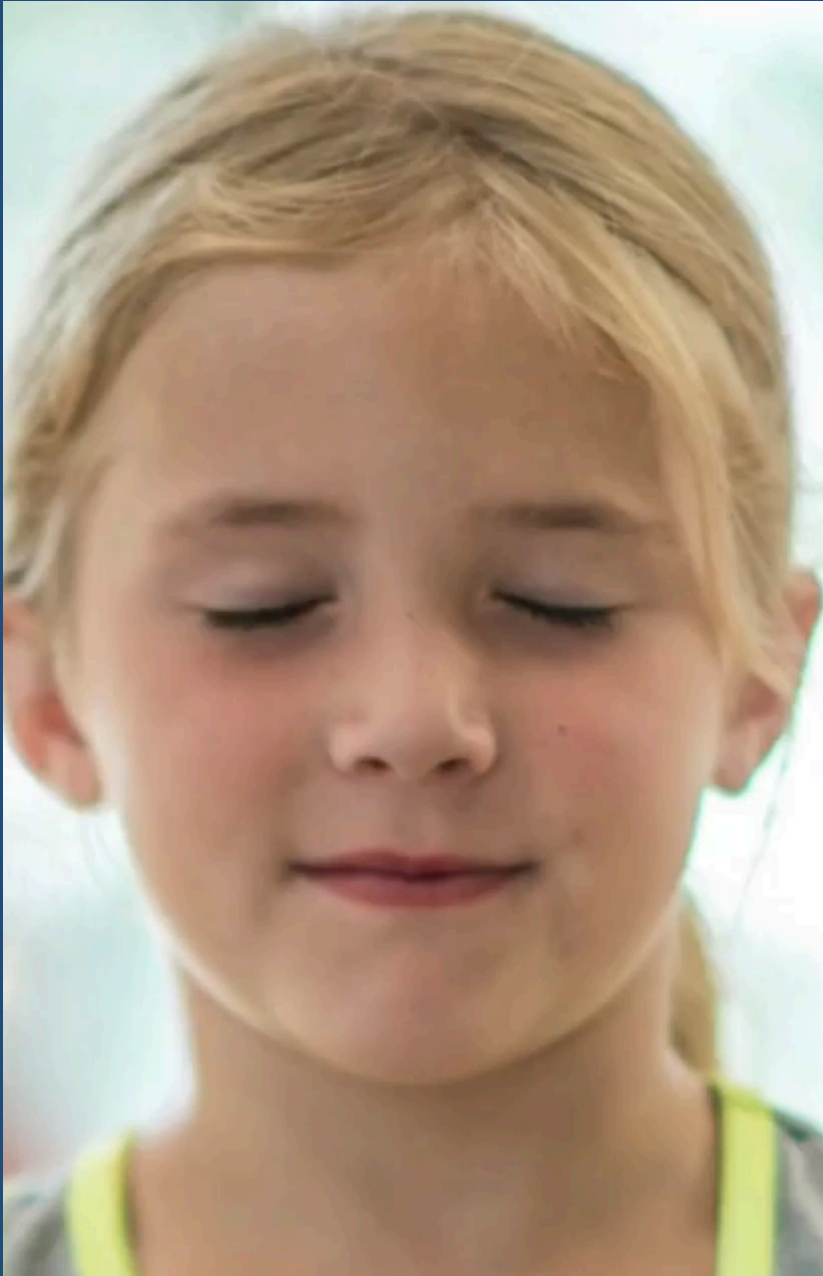
C'EST UNE PRATIQUE
LUDIQUE
QUI REPOSE
SUR 3 TECHNIQUES



LA RESPIRATION

A woman with long dark hair and a purple tank top, and two young girls, one in a white shirt and one in a red shirt, are lying on their backs on a light-colored wooden floor. They all have their eyes closed and arms extended to the sides, suggesting a state of relaxation or meditation. A blue rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'LA DÉTENTE MUSCULAIRE' in white, uppercase, sans-serif font.

LA DÉTENTE MUSCULAIRE



LA VISUALISATION POSITIVE

LE CONCEPT

•

“L'ÉCOLE DES SUPER POUVOIRS”
EMPRUNTE LE MODÈLE STIMULANT
DU
SUPER HÉROS
AUQUEL L'ENFANT VA FACILEMENT
S'IDENTIFIER

LA MÉTHODE

•

EXPLOITE LES
CENTRES D'INTÉRÊTS DE
L'ENFANT



LE JEU

LE CONTE ET LE DESSIN

L'OBJECTIF DU PROGRAMME



APPRENDRE À L'ENFANT
À UTILISER SES SUPER
POUVOIRS
ET LES DÉVELOPPER
POUR GRANDIR
EN TOUTE AUTONOMIE

COMMENT SE DÉROULE
UN ATELIER
DE SOPHROLOGIE

L'ATELIER SE DÉROULE EN 4 TEMPS:

- 1 • UN TEMPS D'ACCUEIL ET D'ÉCHANGE
- 2 • UN TEMPS DE PRATIQUE LUDIQUE
- 3 • UN TEMPS DE RELAXATION
- 4 • UN TEMPS D'ÉCHANGE SUR LES
RESSENTIS

DURÉE D'UNE SÉANCE

ENTRE 30 ET 45 MN
SELON L'ÂGE DE
L'ENFANT

ELLE SE PRATIQUE EN GROUPE
OU EN INDIVIDUEL



EN RÉSUMÉ
QU'APPORTE
LA SOPHROLOGIE
AUX ENFANTS

ELLE FAVORISE
LE DÉVELOPPEMENT
GLOBAL
MOTEUR, AFFECTIF
INTELLECTUEL ET
SOCIAL DE L'ENFANT

MERCI DE VOTRE ATTENTION



À BIENTÔT !