

BUSINESS PLAN

L'ÉCOLE des Super Pouvoirs

1. Résumé

Nom de l'activité : SOPHROLOGIE

Forme juridique :

Activité : Ateliers de sophrologie pour enfants (3 à 11 ans) en petits groupes ou séances individuelles.

Objectif : Apporter des outils simples pour gérer les émotions, le stress, favoriser le bien-être et l'épanouissement personnel des enfants.

Lieu d'exercice : *(Cabinet partagé + interventions en écoles et centres de loisirs).*

Public cible : Parents d'enfants anxieux, en difficulté scolaire ou émotionnelle, structures éducatives.

2. Présentation du porteur de projet

Nom : [Votre nom]

Formation : Sophrologue certifiée RNCP + spécialisation enfants et adolescents

Expérience : [ex. 10 ans en milieu éducatif / accompagnement de l'enfant]

Motivation : Créer un espace bienveillant pour aider les enfants à mieux vivre leurs émotions dès le plus jeune âge.

3. Analyse du marché

Tendances

- Augmentation de l'anxiété chez les enfants (post-COVID, pression scolaire...)
- Forte demande de solutions douces et naturelles
- Intérêt croissant pour le bien-être dès l'enfance
- Répondre à un besoin sociétal et éducatif

Concurrence locale

- Quelques sophrologues généralistes, peu spécialisés enfants
- Présence de psychologues, psychomotriciens
- Ateliers relaxation dans certaines MJC mais sans approche sophrologique

Clients cibles

- Parents d'enfants entre 3 et 11 ans
- Écoles, centres périscolaires
- Associations de soutien à la parentalité

4. Offre de services

Service	Tarif (indicatif)	Description
Séance individuelle (45 min)	45/50 €	Accueil personnalisé selon les besoins
Atelier de groupe (5 enfants max)	15/20€ par enfant (1h)	Thématiques : émotions, sommeil, confiance
Cycle 6 séances (forfait)	99 €/enfant	
Duo/Parent	30€/unité	
Duo/Parent(forfait)	149 €	Suivi global, fiche progrès
Intervention en école	Sur devis	Séances en demi-classe

5. Stratégie commerciale et communication

- Création d'un site vitrine + référencement local (Google My Business)
 - Réseaux sociaux (Instagram, Facebook) avec contenus pédagogiques
 - Flyers dans écoles, médiathèques, cabinets médicaux
 - Ateliers gratuits « découverte » pour se faire connaître (rentrée scolaire, journées du bien-être...)
 - Partenariats locaux : écoles, orthophonistes, associations de parents
-

6. Prévisions financières simplifiées (12 premiers mois)

(à titre indicatif)

Hypothèse de chiffre d'affaires :

- x séances individuelles/mois = €
 - x ateliers groupe/mois (5 enfants) = €
 - 1 intervention scolaire/mois = 200 € (à titre indicatif)
- = Total mensuel moyen : €**
- = CA annuel €**

Charges principales :

- Assurance RC Pro : ~180 €/an
- Matériel pédagogique, coussins, jeux : ~300 €
- Location ponctuelle salle : 200 €/mois
- Site web + com : 200 €/an

Total charges annuelles : ~3 000 €

Résultat net prévisionnel € :

7. Évolutions possibles

- Développement d'ateliers famille / parent-enfant /
- Collaboration avec d'autres professionnels (psychologues, éducateurs)
- Intervention dans les écoles et structures d'accueil des enfants