

# ATELIERS SOPHROLOGIE

## SE RELAXER EN S'AMUSANT !

Développer sa confiance en soi  
Apprendre à (re)connaitre et gérer ses émotions  
Se sentir à l'aise avec son corps  
Stimuler sa créativité  
Gagner en assurance  
Et bien plus encore...



Le Jeudi pendant  
la pause  
méridienne.  
Séance  
de 45 min.

**Plus d'infos:**

[emoissetmoietnous@gmail.com](mailto:emoissetmoietnous@gmail.com)

# La Sophrologie, **C'EST QUOI?**

La sophrologie est une méthode douce et efficace pour retrouver son équilibre intérieur et vivre pleinement chaque moment de sa vie. Elle se base sur des techniques de relaxation, de respiration, de visualisation et de méditation pour améliorer la qualité de vie et favoriser le bien-être physique et mental.

La sophrologie peut être une aide précieuse pour les enfants et les adolescents en leur permettant de développer leur confiance en eux, de mieux gérer leur stress et leurs émotions, de mieux dormir...

Elle peut également être utile pour préparer les examens et les compétitions sportives.

En tant que Sophrologue et thérapeute, mon rôle n'est pas de me substituer aux parents, aux enseignants ou aux médecins mais plutôt d'apporter une compétence complémentaire pour traverser cette période transitoire de manière sereine et apaisée.



Apprendre à gérer ses émotions



Diminuer le niveau de stress



S'affirmer avec sérénité

# LES BIENFAITS de la Sophrologie



Améliorer la qualité du sommeil



Renouer avec la confiance en soi



Retrouver la motivation et une meilleure concentration

# La Sophrologie, **COMMENT?**

Le déroulement d'une séance au sein du collège

- Des exercices de relaxations dynamiques, alternés avec des moments de détente.
- Exercices de visualisation positive.
- Temps d'écriture sur les ressentis afin de mieux accueillir les émotions.
- Temps d'écoute et de partage pour profiter, avec bienveillance, du soutien mutuel de l'énergie collective.

Durée des cours

45mn les jeudis sur le temps de la pause méridienne.

Il y aura 25 cours dans l'année.

Les cours débiteront

le **jeudi 10 Octobre 2024**

avec des **séances découverte** à la rentrée.

*(Places limitées)*

Le tarif annuel est de 250 euros pour 25 séances.

*(Règlement possible par chèque en trois fois)*