

Bien Avec Soi 49



Prestations de Sophrologie En Milieu Scolaire

Accroître l'Imagination

Gérer les Emotions et le Stress

Stimuler la Mémoire

Apprendre à Se Calmer

Développer la Confiance en Soi

Accompagner les Changements

Accroître l'Entraide et la Bienveillance

Canaliser son Energie

Renforcer la Concentration

Apprendre à Ecouter

...

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements...



É.1 Bénédicte Vallée | Bien Avec Soi 49

*55 TER Grande Rue
49440 Challain La Potherie*

*Tél: 06 41 32 74 17
bienavecsoi49@gmail.com*

www.bienavecsoi49.com



La sophrologie s'adresse à un public très large, qui englobe les plus jeunes. En effet, à partir du moment où ils parviennent à exprimer leurs ressentis et ont la concentration nécessaire, dès trois ans, les enfants peuvent pratiquer la sophrologie. Elle leur permet donc de chasser le stress, de communiquer plus facilement, de prendre confiance en eux et en leurs capacités.

Pour aller plus loin : <https://youtu.be/WS0GUfxZUnY>

Je vous propose une prestation clé en main personnalisée

Chaque session, idéalement en demi-groupe, comporte un volet d'échange sur le thème retenu, et un volet d'expérimentation pratique (exercices de sophrologie adaptés au thème et à l'âge).

Suivi Thématique

*Activités Ponctuelles sur une problématique précise :
phobie scolaire*

*Stress
Renforcement de l'Estime de Soi
Apaisement du Stress
Renouer avec le Plaisir d'Apprendre
Trouver sa Place dans le Groupe
Amélioration de l'Apprentissage (Dys, TDA/H...)
Préparation aux Examens (brevet, bac, oraux ...)*

Ateliers Sophro

Acquérir des connaissances et des techniques utilisables au quotidien

Ces prestations d'activité sophro, par cycles de 1 h ou 1h30 (suivant l'âge), leurs permettent d'exprimer leurs émotions, et de devenir acteurs de leur bien-être en expérimentant des exercices ludiques faisant appel à l'imagination

Séances de Relaxation

Offrir une véritable pause bien-être avec une heure de relaxation.

Organisée sur la pause méridienne, en début ou en fin de journée, cette attention est toujours très appréciée. Elle représente un véritable temps de pause et de ressourcement pour les élèves ainsi que les collaborateurs.

La Sophrologie en quelques mots:

*La Sophrologie, est une thérapie brève créée dans les années 60 par le Docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre .
C'est une technique psychocorporelle uniquement verbale.*

Elle consiste à vous aider en écoutant vos ressentis à trouver votre solution, en vous fournissant des outils concrets pour vous reconnecter à votre corps, à votre esprit et gérer au mieux vos émotions au quotidien.

Comment ?

Grâce à des temps d'échanges et de dialogues pour creuser vos ressentis, et à l'utilisation d'exercices guidés simples et variés combinant :

- *mouvements corporels (type yoga),*
- *relaxation profonde corporelle et mentale.*
- *respiration contrôlée (apnée, expiration...)*
- *visualisation guidée positive (type méditation) dans un état de relâchement total.*

Pourquoi Faire Appel à la Sophrologie ?

La Sophrologie assure une détente physique et psychique propice aux apprentissages et à l'amélioration de la concentration, de la mémoire ou de la créativité.

Les jeunes, par l'attitude, par leurs demandes, leur réceptivité et leur capacité à reproduire les exercices chez eux, dans leur quotidien, au sport et en classe, sont agréablement impactés par cette pratique.

Un Atout À Vos Côtés

Quelque soit leur âge, leur état de santé ou leur situation, la sophrologie est applicable à tous, dans tous les domaines à titre professionnel ou personnel. La Sophrologie s'adapte à tous. Les enfants y sont d'ailleurs très réceptifs.