



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

SOPHRO ENFANTS



Sophro-relaxation pour les enfants et les adolescents

L'enfant **grandit**. Le rôle des adultes autour de lui est de l'aider à s'épanouir dans l'harmonie.

Mais parfois cette évolution est freinée :

- Difficultés affectives ou relationnelles,
- Sommeil perturbé,
- Peur de l'échec scolaire,
- Angoisse face aux examens,
- Activité débordante, énergie mal canalisée.

Je me propose d'accompagner votre enfant à avancer sur le chemin de sa vie, pour qu'il retrouve un **bien-être émotionnel**.

Un enfant qui prend **conscience** de son corps, qui sait s'en servir en maîtrisant ses pulsions, qui connaît ses émotions, se montre plus disponible à l'**écoute**. Il fixe mieux son attention, améliore sa **concentration**. Quand sa **confiance** en lui est rétablie, les apprentissages sont facilités.

Concrètement, j'aide l'enfant à se relaxer. Puis je fais avec lui un exercice qu'il pourra refaire chez lui seul ou à l'aide de son parent, qui est présent pendant la séance.

Pour les enfants
(de moins de 12 ans)

Durée : 30 mn
Tarif : 30 €

Pour les adolescents
(de 12 à 18 ans)

Durée : 45 mn
Tarif : 42 €

Dates :
en séance individuelle
sur rendez-vous



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner
notre conscience.*