



SOPHROLOGIE, SCOLARITE ET ETUDES SUPERIEURES

Pourquoi pratiquer la sophrologie en établissement scolaire ?

La sophrologie réduit l'**anxiété** et le **stress**. Elle participe à l'amélioration de l'apprentissage et de la vie sociale. C'est un excellent outil pour amener l'enfant à se connecter à ses compétences et à son autonomie.

Comment se pratique la sophrologie ?

Pour bien se détendre, il est préférable de s'allonger. Généralement, les participants ont accès à une salle de sport mettant des tapis de gymnastique à disposition. Les séances se font toujours habillés. Elles sont adaptées à l'âge des élèves et sont souvent plus ludiques pour les tout-petits. Des **séances individuelles** sont envisageables au cas par cas en cabinet et sur la demande des parents. Cette pratique est accessible à toutes et tous, même aux plus « réfractaires » à l'idée même de relaxation. Le but est d'atteindre un **état de lâcher-prise** aux multiples bienfaits.

L'intervenante

Irène PIERRE

Relaxologue – sophrologue diplômée, je reçois en cabinet en individuel à Ambert et j'interviens en établissements scolaires, en entreprises ainsi que dans les EHPAD sur la région Rhône Alpes – Auvergne

CONTACT : 06 80 84 19 55 – irenesophro@gmail.com

À qui s'adressent ces ateliers ?

Public : maternelle: **Oui**
primaire: **Oui**
secondaire collège et lycée : **Oui**
université : **Oui**
enseignants : **Oui**

Durée d'une prestation : environ **50mn** (temps d'échanges et de réveil inclus). **Environ 20mn** pour les maternelles

Tarif : 60€/séance/groupe indépendamment du nombre de participants (max 10). Frais de déplacement en plus en dehors d'Ambert

Les bienfaits de la relaxation

Elle permet à l'enfant d'être plus **disponible** pour l'**apprentissage**, de (re)trouver une **confiance** en soi. Les bénéfices peuvent être également de l'ordre **relationnel** familial, amical, social. Elle amène à une meilleure « **gestion** » des **émotions** ainsi qu'à une plus grande connaissance de soi

Elle accompagne dans la **préparation** à tout type d'**examens** ou de **concours**.