



# ATELIER DE SOPHROLOGIE ENFANTS

Je m'appelle Valérie ANGLADE, je suis sophrologue. Je propose des ateliers en groupe au sein de l'école.

La sophrologie est pratiquée avec les enfants de manière ludique.

Les différents exercices que je présente permettent aux participants :

- de mieux gérer leurs émotions
- de se détendre
- d'apprendre à mieux vivre son stress, ses peurs
- de développer la confiance en soi
- de favoriser l'endormissement
- de renforcer la concentration
- mais aussi d'accueillir plus sereinement les évènements extérieurs.

J'utilise de nombreux outils (jeux, exercices de respirations, contes, mouvements corporels) afin d'éveiller en chaque enfant ses propres ressources.

Les séances de sophrologie se pratiquent régulièrement dans un cadre convivial et bienveillant.

Les ateliers auront lieu à l'école le vendredi de :

- 11 H 45 à 12 H 45 ou de
- 12 H 45 à 13 H 45

Valérie ANGLADE.

