

A qui s'adresse le programme ?

A tout enfant, volontaire et motivé pour apprendre à gérer les difficultés de sa vie à la maison et à l'école.

A tout enfant voulant retrouver la paix et la joie de vivre

A tout enfant ayant besoin de développer sa sociabilité à travers le groupe

Contre-indications

- enfant non volontaire pour participer
- dépression en cours ou non stabilisée
- schizophrénie, borderline, bipolarité non stabilisés...
- les traitements médicaux lourds qui provoquent l'endormissement

La relaxation ludique produit des effets thérapeutiques, mais n'est pas une thérapie. Si votre enfant suit une psychothérapie ou un traitement médical, ne l'arrêtez pas sans l'avis du médecin prescripteur.

Lieu : cabinet du 9 avenue Pierre Mendès France, 1^{er} étage
72000 Le Mans (accès pour tous)

L'intervenante : Sophie Lacaze

- Sophrologue diplômée de l'ISR (reconnu par l'Etat)
- Formation spécifique en Sophrologie Ludique
- Formée à l'écoute active et Approche centrée sur la personne
- Formée à la méditation de pleine conscience
- Initiée à la méditation bouddhiste et à la méditation zen
- Pratique la sophrologie et la méditation depuis une dizaine d'années
- Professeur d'EPS et de danse pendant 19 ans



Sophie LACAZE

RELAXATION LUDIQUE

Programme collectif Enfants

9 Avenue Pierre Mendès France
72000 LE MANS
www.sophrologie-massage-lemans.fr

06 05 45 96 31

Qu'est-ce que la Relaxation Ludique ?

La relaxation ludique est une pratique utilisant les outils de la sophrologie et de la méditation adaptée aux enfants et adolescents.

C'est une méthode reconnue et présente dans le milieu médical et les écoles (formation et diplôme reconnu par l'Etat).

Les objectifs

La relaxation ludique est une méthode simple, facilement réutilisable pour que votre enfant apprenne à :

- calmer le stress, les angoisses
- se concentrer, mieux mémoriser, faciliter les apprentissages, préparer aux évaluations
- prendre confiance en soi, améliorer l'image et l'estime de soi,
- favoriser la prise de parole et le respect de l'autre
- envisager des projets et des perspectives positives
- réguler les troubles du sommeil, la fatigue, la récupération
- apaiser l'agressivité, la violence physique ou verbale
- gérer les situations de crise (relations conflictuelles, séparation des parents, maladie, deuil...)

Comment ?

En position assise, debout et allongée, pour être facilement intégrée dans la vie quotidienne, en classe, à la maison...

La sophrologue pratique avec les enfants et guide par la voix les exercices pour :

- se poser dans son environnement avec calme et silence : être à l'écoute de soi, des autres et du monde extérieur.
- activer son corps pour créer des sensations repérables et mieux se connaître.
- repérer sa respiration et l'apaiser pour gérer ses émotions
- se concentrer sur un objet, des images pour apaiser son esprit
- visualiser des situations positives et calmantes variées.
- stimuler des sensations positives pour en garder le bénéfice et devenir autonome.
- écouter des contes sophrologiques (pour les plus petits, la séance est intégrée à un conte)

La séance

Plus qu'une relaxation, elle permet à votre enfant de trouver en lui-même des ressources pour gérer les difficultés, prendre du recul et se préparer à tous les événements de la vie.

Par des séances régulières (1 fois par semaine), elle permet d'améliorer durablement sa qualité de vie et de trouver sa place en tant qu'individu au sein de son école, dans la famille, à l'extérieur.

Un dialogue respectueux de l'enfant, confidentiel et non obligatoire encadre la séance afin d'exprimer son vécu et de savoir comment rendre cette pratique efficace dans son quotidien. Chacun est respecté et accompagné à son rythme et en fonction de ses besoins.

Les plus jeunes ou ceux qui le souhaitent peuvent aussi s'exprimer par le dessin.

Séance d'Initiation

Pour accéder au programme de 8 séances, une séance d'initiation permet de découvrir la pratique.

Mercredi 15h-16h pour les 4-6 ans : les 14 & 21 septembre 16

Mercredi 16h-17h pour les 7-13 ans : les 14 & 21 septembre 16

Vous pouvez aussi effectuer une séance individuelle si vous hésitez avec le groupe.

Dates (hors vacances et jours fériés)

Pour tous : 8 séances du 28 septembre au 30 novembre 2016

Prochains programmes en Janvier 2017

Matériel :

Sont fournis chaises, tapis, coussins, couvertures...

Enregistrement des séances et exercices à chaque séance.

Sur inscription : au 06 05 45 96 31

Tarif : 88€ = 11€ la séance d'1h (payable en 1 à 2 fois)

Séance d'initiation : 11€