

Ateliers de sophrologie

La sophrologie par Gersy : la sophrologie pour les enfants.

- Du ce2 au cm2 (8 à 10 ans).
 - Groupe de 6 enfants.
 - Vendredi 16h30-18h00.
 - 3 ateliers de 5 séances (soit 15 séances dans l'année).
1. *La sophrologie pour bien vivre son quotidien : 15-22-29 septembre et 6-13 octobre.*
 2. *Développer la concentration : 17-24 novembre et 1-8-15 décembre.*
 3. *Comprendre et gérer les émotions : 15-22-29 mars et 5-12 avril.*
- École longchamp : rue du Vélodrome de Longchamp.
 - 180€ + 4€ d'adhésion .

**Renseignements et pré-inscription au
06.61.77.62.30 et sophrogd@gmail.com**

La sophrologie par Gersy.



Des ateliers adaptés aux enfants.

La sophrologie est une méthode non tactile, qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit grâce à des techniques de relaxation, de respiration, et des visualisations.

Avec la sophrologie de Gersy j'ai créé des ateliers ludiques et adaptés aux enfants pour qu'ils puissent s'approprier les techniques de sophrologie, j'y associe des techniques de braingym.

Les séances débutent par un temps d'échange et d'écoute pour développer la bienveillance mutuelle, puis nous commençons la séance autour de jeux et d'exercices ludiques. La séance se conclue par un temps d'échange et de créativité autour du thème abordé.

Des fiches de suivi sont envoyées après chaque séance.

Les bienfaits de la sophrologie.

Gersende Guilbert-Dezitter



Sophrologue et Coach Voix

La sophrologie permet de cultiver son bien-être émotionnel et physique.

Elle permet aux enfants de se connecter à leurs ressources intérieures pour faire face aux situations du quotidien de manière plus sereine.

Les bienfaits pour les enfants sont multiples:

- **La gestion des émotions , du stress.**
- **L'amélioration du sommeil.**
- **L'amélioration de la concentration.**
- **Le développement de la confiance en soi.**
- **Le développement de l'autonomie...**

Gersende Guilbert-Dezitter



Sophrologue et Coach Vocal.

sophrogd@gmail.com - 06.61.77.62.30

Pour nous suivre sur notre page

[Facebook @sophrovoix](#)

scannez le QR Code

