

2022-2023

Atelier de sophrologie - pour les élèves de la 6^{ème} à la 3^{ème}

La sophrologie est une méthode d'accompagnement psychocorporelle structurante qui a une action positive sur le plan mental, physique et émotionnel. L'exercice sophrologique permet de se reconnecter à son corps, via sa respiration, à ses sensations les plus évidentes et les plus profondes et permet ainsi de gagner progressivement en sérénité. Un des principes fondamentaux de la sophrologie est de renforcer ce qui est positif en nous et de le dynamiser. Toute action positive dirigée vers le corps ou le mental a une action positive sur l'être tout entier. L'exercice sophrologique permet la gestion du stress et des émotions négatives qui nous débordent, nous envahissent, et parfois nous font souffrir.

Comment la Sophrologie peut aider un adolescent ?

- Tout naturellement en **préparation d'examens** à venir, écrits et oraux, quand le jeune a l'impression de « perdre tous ses moyens » (et par là même, tout ce qu'il avait appris...)
- Se préparer aussi à une **compétition sportive, une audition, le permis de conduire...**
- Activer sa **motivation**, son désir d'apprendre.
- Pour réguler des problèmes de **sommeil**, qui se résument le plus souvent en difficultés d'endormissement chez l'ado...logiquement suivies de réveil tardif et de fatigue le lendemain matin.
- Pour **reticoter la confiance en soi, l'estime de soi**, malmenée par le regard des copains, les remarques des autres ou des autocritiques dévalorisantes, prendre conscience de ses capacités
- Apprendre à **gérer le stress, les émotions, la pression**.
- Pour **préparer un « changement »**: déménagement, nouveau lycée, séjour à l'étranger – particulièrement quand le jeune met en place des stratégies d'évitement pour contourner l'obstacle.
- **Vivre mieux avec son corps** : surpoids, puberté, complexes. Se sentir mieux avec soi-même, donc avec les autres
- **Développer sa concentration, stimuler sa mémoire et ses facultés de raisonnement**
- Surmonter sa **timidité**.

Paul Claudel-d'Hulst vous offre la possibilité d'inscrire vos enfants pour **des sessions de 5 séances de sophrologie de groupe** (pendant 5 semaines consécutives) le jeudi de 13h à 14h. Les séances se dérouleront à l'école.

Tarif : 14 € par élève et par séance. L'élève doit s'engager pour une session entière (période entre deux vacances - sessions de 5 ou 6 semaines consécutives selon la période.)

5 semaines : prix 70 €

6 semaines : prix 84 €

Les séances débuteront le mardi 13 septembre 2022.

Inscription: Valériane Perello - Sophrologue et psycho praticienne EMDR -
vperello.sophrologie@gmail.com
www.sophrologie-perello.fr