

# BE SOPHRO



## Ateliers Sophrologie Ludique Parents /Enfants

La sophrologie se base sur des respirations contrôlées associées à des mouvements de relaxation et à des visualisations positives.

Avec les enfants les ateliers se dérouleront de la façon suivante : un temps d'échange, des exercices proches du yoga, des jeux sur les respirations, un moment calme avec l'écoute d'une histoire et un temps afin de donner les moyens de l'expression de ses ressentis sous forme de restitution ludique.

### Thématiques des ateliers :

Exploration du **sommeil** 1<sup>er</sup> trimestre (5 séances)

La **confiance** en soi 2<sup>e</sup> trimestre (5 séances)

La **concentration** 3<sup>e</sup> trimestre (5 séances)

**Tarif** : 10 euros/personne

Durée : 45 mn

Groupe de 4 enfants max à partir de 3 ans

[www.besophro.fr](http://www.besophro.fr)

Forfait trimestre : 80 euros

Mercredi matin de 11h à 11h45

Mercredi apm de 15h45 à 16h30

06 60 53 05 53

[besophro75@gmail.com](mailto:besophro75@gmail.com)