

Votre enfant souffre de :

Manque de confiance • Anxiété et appréhensions liées à l'école
Bon élève ou enfant perfectionniste qui se met beaucoup de
pression, peur de décevoir • Stress et tensions
Forte émotivité, hypersensibilité



Séances
individuelles

SOPHROLOGIE pour les enfants

A partir
de 6 / 7 ans



La sophrologie pour les enfants, ce sont :
des exercices de respiration
des contes-relaxations,
des jeux de concentration ,
de visualisation et des jeux corporels :
synchronisation, dynamisme, détente,
sentir son corps, son ancrage.



- Au fur et à mesure des séances, votre enfant va apprendre à :
- Mieux respirer, se détendre, se sentir bien dans son corps et le redécouvrir comme une source d'apaisement
 - Chasser ses peurs, retrouver un sentiment de sécurité, reprendre confiance en lui / en elle
 - Se concentrer, habiter son corps en dynamique et en détente

Léa Lapôtre - Sophrologue certifiée RNCP

11 rue du Général Leclerc, 59650 Villeneuve d'Ascq

ll.sophro@gmail.com - 07 83 87 63 10