

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

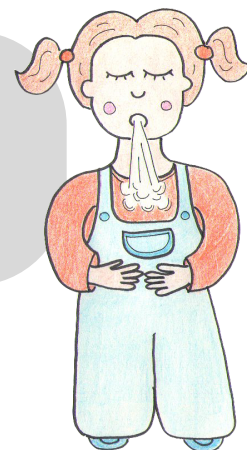
A partir
de 6 / 7 ans

J'accompagne votre enfant à travers une approche ludique adaptée à son âge. Au fur et à mesure des séances, il/elle va apprendre à :

- Mieux respirer, se détendre, se sentir bien
- Chasser ses peurs, retrouver un sentiment de sécurité, reprendre confiance en lui / en elle
- Décharger la tension nerveuse du stress, d'une émotion
- Anticiper avec confiance les situations stressantes
- Refaire les exercices quand il / elle en a besoin



"Je n'ai plus de boule au ventre"
"Je stresse moins quand je vais à l'école"
"Je me sens bien et je dors mieux"
"Je n'ai plus envie de pleurer à cause du stress"



Léa Lapôtre - Sophrologue certifiée RNCP

11 rue du Général Leclerc, 59650 Villeneuve d'Ascq

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