Modalités

3 à 5 séances d'une heure, durant les congés scolaires de février ou de Pâques, ou le samedi ou toute autre période

Nombre de participants :
de 3 à 6 enfants – de 3 à 10 adolescents – de 3 à 15 adultes
Prix : 15 € par séance, dégressif en fonction du nombre de participants et du nombre d'ateliers

Enfants de 5 à 11 ans

Contact

Joëlle Carpentier sophrologue praticienne certifiée RNCP

Tél : 06 89 39 03 47
Mail : jocarpentier@free.fr
Site : sophrologie-vagabonde.com
Site de l'UNION : www.union-rochefort-longvilliers.fr
(sélectionnez Activité sportives et bien-être puis Sophrologie)

Sophrologie ludique

Enfants

Adolescents

Nouveau

Adultes

Ateliers à thème

- *Préparation aux examens*
- *Apprendre à maîtriser son Attention*
- *La sophrologie au service des apprentissages*
- *Découverte de la Méditation de Pleine Conscience*
- *Respiration et cohérence cardiaque*
- *Apprivoiser ses émotions*
- *Améliorer son sommeil*
- *Sophrologie Parents / Enfants*

Ne pas jeter sur la voie publique

Joëlle Carpentier sophrologue praticienne certifiée RNCP

Sophrologie ludique Ateliers à thème

2021/2022

Nouveau

De nouveaux ateliers de sophrologie vous sont proposés cette année
N'hésitez pas à me contacter pour vous préinscrire.
Voir les modalités au verso

Nouveau

Atelier « Préparation aux examens »

Brevet, grand oral du bac, entretiens, prise de parole en public, …
- Comprendre les mécanismes du stress
- Ecouter et prendre conscience de son corps et de ses émotions
- Développer les compétences utiles pour mieux gérer son stress
Ados ou Adultes – 5 séances d'une heure

Atelier « Apprendre à maîtriser son Attention »

- Prendre conscience des forces qui pilotent notre attention
- Expérimenter les techniques et choisir celles qui nous conviennent
Enfants ou Ados ou Adultes – 5 séances d'une heure

« La sophrologie au service des apprentissages »

- Libérer les tensions
- Ecouter et prendre conscience de ses émotions
- Attention – Concentration – Confiance en soi
Enfants ou Ados - 5 séances d'une heure pendant les vacances scolaires
Equipe éducative – Atelier personnalisé

« Découverte de la Méditation de Pleine Conscience»

- Découvrir les fondements de la méditation de pleine conscience,
- Pratiquer des exercices pour s'encrer dans l'instant présent, se centrer, se détendre, se ressourcer,
- S'entraîner dans sa vie quotidienne pour devenir autonome.
Enfants ou Ados ou Adultes – 3 séances d'une heure

Atelier « Respiration et cohérence cardiaque»

- Découvrir les différentes respirations et leur utilité
- La cohérence cardiaque, la respiration qui équilibre
Enfants ou Ados ou Adultes – 3 séances d'une heure

Atelier « Apprivoiser ses émotions »

- Prendre conscience de son état émotionnel
- Connaitre les émotions de base et leur utilité
- Apprendre à accueillir et mieux gérer ses émotions
Enfants ou Ados ou Adultes – 5 séances d'une heure

Atelier « Améliorer son sommeil »

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Expérimenter des techniques simples de récupération
- Des outils pour améliorer son sommeil
Enfants ou Ados ou Adultes – 3 séances d'une heure

Atelier « Sophrologie Parents Enfants»

- Découvrir ensemble comment intégrer la sophrologie dans sa vie quotidienne
- Un moment de partage privilégié pour se détendre
Parents – Grands parents – Enfants 5 à 11 ans
3 séances d'une heure

Ne pas jeter sur la voie publique