



Témoignage ...

"Pour insuffler du courage à un jeune enfant, on pourra l'inviter à fermer les yeux et à imaginer qu'il tient la main de son héros préféré, par exemple".
Le thérapeute est amené à raconter une histoire ou un conte mettant en situation des personnages dans lequel l'enfant pourra facilement s'identifier.



« La sophrologie a transformé le comportement de ma fille de 12 ans qui subissait chaque jour un stress terrible à cause du collège. Elle pleurait souvent, avait mal au ventre, dormait mal, angoissant terriblement dès qu'il y avait des évaluations à l'école. Je me sentais impuissante et souffrait de la voir ainsi. Mon médecin m'a alors conseillé de lui faire faire de la sophrologie. Après 3 séances, ma fille a commencé à être vraiment mieux ! à ne plus pleurer le matin et les maux de ventre se sont estompés. Elle répétait chaque jour les exercices conseillés et les bienfaits étaient concrets. Elle a retrouvé confiance en elle et nous gardons un rendez-vous mensuel, "au cas où".
Maman comblée

Des questions...



Professionnel adhérent

Votre sophrologue

Delphine TROTIN

06 22 11 86 59

delphinelifecoaching@gmail.com

<http://www.psychologiepositivesophrologie.sitew.fr>

**S'épanouir au rythme de ses sens,
grâce à la sophrologie !**



La séance bien-être adaptée

La sophrologie : un soutien psychologique, émotionnel et corporel pour s'épanouir

Que vous apporte la sophrologie ?

La sophrologie va favoriser le développement de l'enfant dans plusieurs domaines :

- stimuler sa créativité
- encourager l'autonomie
- renforcer la conscience de son corps, de ses sensations, de ses 5 sens, de sa présence au monde
- lui apprendre à se servir de sa respiration pour se détendre, se calmer, gérer ses émotions, lâcher prise
- développer une meilleure concentration, sa capacité de mémorisation et une bonne qualité de présence
- renforcer la confiance en soi
- améliorer la communication
- diminuer la somatisation

Quel mal-être ?

L'environnement familial, l'école, la société, une sur-stimulation, des exigences trop fortes, des rythmes épuisants ou encore les éventuels changements dans la vie de l'enfant peuvent affecter son développement et entraîner différents troubles tels que l'anxiété, le stress, les difficultés liées au sommeil, les problèmes de concentration et de mémorisation, l'hyperactivité, l'agressivité et les comportements violents, les maladies psychosomatiques, les TOCS, les troubles alimentaires ...



Séances de respiration, apaisement des tensions physiques et émotionnelles

Séances individuelles de 30 min

Tarif : 25 €

Accompagnement 5 séances

Forfait : 100 €

Séances collectives de 45 min

Tarif : 10€ par personne

Quand débiter ?

Les séances de sophrologie peuvent commencer avec les enfants à partir du moment où ils sont capables d'exprimer leur ressenti et vécu corporels, c'est-à-dire vers l'âge de 5 ou 6 ans.

