

La Sophrologie pour les jeunes

Devenir l'acteur de son changement

La méthode

Technique psychocorporelle destinée à développer sa conscience et son potentiel à travers l'écoute de ses ressentis.



Afin d'**entrer en action**, la personne doit pouvoir identifier ce qui est bon pour elle, et **les moyens dont elle dispose pour y parvenir**.

Pour cela, elle doit **prendre conscience de son état interne**. La sophrologie favorise ces prises de conscience, et **donne des outils** simples pour progresser à son rythme vers son objectif.

Les outils

1

LA RESPIRATION CONTROLÉE

Favorise la concentration et facilite le contrôle des émotions

2

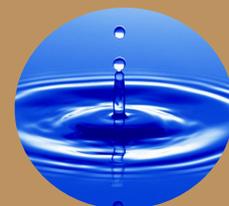
LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

Prendre conscience des ressentis de son corps afin de l'apaiser ou de le stimuler

3

LA VISUALISATION POSITIVE

Engendre de nouvelles actions, pensées ou ressentis positifs.



se recentrer



La confiance en soi



Se détendre

Estime de soi

Concentration

Motivations

...

Les Actions

1

IDENTIFIER SON ÉTAT
INTERNE

2

ACTIVER CE QUI EST
BON POUR SOI

3

AMPLIFIER SES
RESSOURCES...

Déroulement d'une Séance

En quatre temps, elle comprend toujours un objectif précis :

- 1) Echange avec le/les participant(s)
 - 2) Pratique d'exercices de relaxation dynamique (mouvements doux associés à la respiration)
 - 3) Pratique d'un exercice de visualisation positive (assis ou allongé, guidé par la voix du sophrologue)
 - 4) Invitation à exprimer ses ressentis.
- **Durée** : 45min/1 heure
 - **Public**: enfants et Adolescents de 6 à 18 ans
 - **Séance** : Collective ou individuelle
 - **Tarif** : sur devis
 - **Séance découverte** (1 heure) : en groupe



W W W . A L E X A N D R A V I T U R E A U . F R



ALEXANDRA VITUREAU

Sophrologue certifiée RNCP (Répertoire National de la Certification Professionnel) à l'IFS (Institut de Formation à la Sophrologie) Paris 10^{ème}.

alexandravitureau@orange.fr

06.95.85.70.31

Siret N°490 125 812 00019 - APE : 8690F