

Modalités

3 à 5 séances Adultes séance d'une heure trente.

Enfants séances de 45 mn

Programmation en fonction des demandes

Nombre de participants :

Adultes : de 3 à 15 adultes - Familles : de 3 à 15 participants

Prix pour un participant : 12 € par séance

Pour les séances famille 1 parent + 1 enfant = 24 € + 5€ par membre supplémentaire.

Enfants : de 5 à 11 ans Adolescents 12 à 17 ans

Contact

Joëlle Carpentier sophrologue praticienne certifiée RNCP

Association Familles rurales Brétignolles

Site internet : famillesrurales.org/bretignolles-sur-mer

Mail : jocarpentier@free.fr

Pour contacter la sophrologue :

Tél : 06 89 39 03 47

Site internet : sophrologie-vagabonde.com

Scannez-moi



Sophrologie ludique

Ateliers à thème



Adultes Ados Parents-Enfants

- ✚ Découverte de la sophrologie
- ✚ Détente et lâcher-prise
- ✚ Améliorer son sommeil
- ✚ Le pouvoir de la Respiration
- ✚ Préparation d'un événement stressant
- ✚ Une bulle de sérénité Ma routine Sophro
- ✚ Apprendre à maîtriser son Attention
- ✚ La sophrologie au service des apprentissages
- ✚ Apprivoiser ses émotions
- ✚ Sophrologie Ludique Parents – Enfants
- ✚ L'empathie

✚ Atelier « Découverte de la sophrologie »

- Découvrir ce qu'est la sophrologie
- Expérimenter quelques techniques de base – Ressentir, se relaxer, positiver
- Se détendre au quotidien

Atelier Adultes – Atelier Parents–Enfants - 1 séance d'une heure trente

✚ Atelier « Détente et lâcher-prise »

- Apprendre à se détendre et à prendre du recul
- Comment alléger sa charge mentale ?
- Le kit du bonheur : chimie et équilibre de vie

Adultes – 3 séances d'une heure trente

✚ Atelier « Améliorer son sommeil »

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Expérimenter des techniques simples de récupération
- Des outils pour améliorer son sommeil

Adultes – 3 séances d'une heure trente

✚ Atelier « Le pouvoir de la respiration »

- Prendre conscience de son espace respiratoire
- Comprendre l'impact de la respiration sur notre bien-être et l'optimiser
- Expérimenter différentes pratiques respirations utiles au quotidien

Adultes – 3 séances d'une heure trente

✚ Atelier « Préparation à un évènement stressant »

Brevet, grand oral du bac, entretiens, prise de parole en public, opération ...

- 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

Adultes – 5 séances d'une heure trente

✚ Atelier « Une bulle de sérénité Ma routine Sophro »

- Se créer un espace de détente
- Mettre en place ma routine de bien-être.

Adultes – 3 séances d'une heure trente

✚ Atelier « Apprendre à maîtriser son Attention »

- Prendre conscience des forces qui pilotent notre attention
- Expérimenter les techniques et choisir celles qui nous conviennent

Adultes – Parents–Enfants 5 séances d'une heure trente

✚ « La sophrologie au service des apprentissages »

- Libérer les tensions - Prendre conscience de ses émotions
- Attention – Concentration – Confiance en soi

Parents-Enfants - 5 séances d'une heure trente

Equipe éducative : Atelier personnalisé

✚ Atelier « Apprivoiser ses émotions »

- Prendre conscience de son état émotionnel
- Connaître les émotions de base et leur utilité
- Apprendre à accueillir et mieux gérer ses émotions

Parents-enfants – 5 séances d'une heure trente

✚ Atelier « Sophrologie Ludique Parents Enfants »

- Découvrir ensemble comment intégrer la sophrologie dans sa vie quotidienne

- Un moment de partage privilégié pour se détendre

Parents – Grands parents – Enfants – Ados – 3 séances d'1h30

✚ Atelier « L'Empathie »

- Comprendre ce qui se passe en moi
- Comprendre les émotions de l'autre
- Je fais attention aux autres et ensemble nous nous aidons

Parents-enfants – Ados – Adultes – 3 séances d'1h30

Equipe éducative : Atelier personnalisé