
Modalités

3 à 5 séances d'une heure. Programmation en fonction des demandes, pendant les congés scolaires, le samedi ou autre ...

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



Nouveau

Enfants

Adolescents

Adultes

Ateliers à thème

- ✚ Détente et lâcher-prise – le kit du bonheur
- ✚ 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

Joëlle Carpentier sophrologue praticienne certifiée RNCP

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

✚ Atelier « Détente et lâcher-prise – le kit du bonheur »

- Apprendre à se détendre et à prendre du recul
 - Comment alléger sa charge mentale ?
 - Le kit du bonheur : chimie et équilibre de vie
- Ados ou Adultes – 5 séances d'une heure

✚ 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
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'ancrer 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