

La sophrologie, cela fait plus de 50 ans qu'elle est née...aujourd'hui, on en entend beaucoup plus parler, mais c'est toujours un peu comme pour les OVNIS, elle n'est pas encore bien « identifiée » ! Il est vrai que c'est difficile d'expliquer en quelques mots une technique aussi riche et variée que la sophrologie et qui, plus est, est aussi une philosophie de vie...

Je me lance !

Le sophrologue accompagne son apprenant dans l'EXPLORATION de sa « **CAVERNE D'ALIBABA** » afin qu'il y découvre plein de « **TRESORS** » ! Voilà donc le leitmotiv de ce voyage intérieur...aller à la re-découverte de nos ressources, celles qui nous révèlent dans l'instant présent, **NOTRE FORCE ET NOTRE VIVANCE pour vivre plus en phase avec nous-mêmes. Voilà tout un programme !**

Si la sophrologie se donne aux adultes, elle s'adapte aussi aux enfants...devenir un adulte serein et épanoui requiert que nous développiions diverses intelligences, telles que notre **intelligence corporelle et émotionnelle**. Deux intelligences qui nous relient profondément à notre être en nous donnant l'habileté non seulement, à sentir nos besoins, nos sentiments, nos émotions et aussi à les exprimer.

Développer ces deux intelligences offre donc la possibilité à l'enfant de grandir plus sereinement dans le présent et de développer une capacité relationnelle et communicative saine dans le respect de ses besoins et ceux des autres.

Le sophrologue, au moyen de différentes clés, ouvre les différentes portes (corporelles, émotionnelles) et invite l'enfant, muni de sa lampe de poche, à sentir, ressentir ce qu'il vit dans son corps et dans son cœur.

Le voyage ne s'arrête jamais, puisque l'enfant est invité à poursuivre son expérience en dehors des séances afin de pouvoir continuer le chemin en toute autonomie.

A travers des jeux ludiques, l'enfant peut venir explorer sa caverne, par exemple, **pour mieux s'en-dormir, mieux se concentrer et mémoriser ses apprentissages, mieux accueillir et gérer ses émotions, développer sa confiance en lui, développer sa créativité, développer son autonomie, gérer sa fatigue...et bien sûr pour se sentir mieux de façon générale dans son corps et dans sa tête.**

Lors des séances, l'enfant peut expérimenter notamment des exercices qui mettent le corps en mouvement, qui activent la respiration, développent la conscience et la gestion de ses émotions, mettent en avant le positif de l'expérience,...bref une aventure pleine de sens! :-)