

FICHE ATELIER

Titre : « Cool and Go » - Atelier de Sophro-Ado du CLAS de Lembeye

Objectifs : Découvrir une approche de sophro-relaxation adaptée aux jeunes adolescents pour un retour à l'équilibre émotionnel :

- Pour faire une pause et se détendre,
- Pour retrouver confiance en soi,
- Pour être heureux et faire des projets.

De quoi s'agit-il ? :

- Expérimenter une méthode de sophrologie et de relaxation (respiration, étirements doux...) et de visualisation positive : Le retour au calme favorise une meilleure communication plus juste et expression de soi plus adaptée.
- Acquérir des outils personnels de détente, de mise à distance d'évènements difficiles et permettre une meilleure concentration nécessaire à l'étude.

Pour qui ?

- Enfants classe primaire et collègue.

Comment ça s'organise ? (Ressources matérielles et humaines, demandes préalables, préparation)

- Salle bien chauffée et aérée, claire, spacieuse et au calme.
- Tapis de sol / coussins / chaises et plaid pour se couvrir le temps de la relaxation.

Comment on met le met en place (où, quand) ?

- A l'espace de vie sociale à Lembeye – Association Diapason – Lembeye
- 1 fois par semaine, le jeudi de 17h30 à 18h30.

Combien de temps pour réaliser l'atelier (ponctuel ? A l'année ? Nombre de séances requises ? Temps de préparation ?)

- 6 à 8 séances par groupe de 8 enfants maxi.
- Hors vacances scolaires
- 4 séances de préparation et bilan

Effets attendus ?

- Meilleure détente du corps et mentale (lâcher prise).
- Confiance en soi et estime de soi favorisées.
- Mise en action personnelle et rapport à l'autre facilités.

Personne Ressource : Emilie LAGOUARDETTE – EVS Lembeye

Structure : SOPHRO Equilibre – Claire HOURCADE – Sophrologue Caycédiennne –

Mail : claire.hourcade@orange.fr

Téléphone : 06 87 54 30 65