

PROJET DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une activité d'aide à la personne permettant de développer des compétences et des capacités personnelles, de chercher les valeurs qui animent chacun, d'ouvrir le champ de la conscience, d'améliorer ainsi la vie quotidienne de ceux qui la pratiquent et de répondre à des problématiques personnelles sur tous les plans.

Avec les enfants, il faut adapter les techniques ; ainsi, il s'agit d'une **approche sophro-ludique**, c'est à dire d'un accès à la sophrologie au travers de jeux, de petits exercices physiques (notamment inspirés de la relaxation dynamique) et de contes.

Toutes les techniques proposées doivent permettre à **l'enfant d'être bien dans son corps, sa tête et son cœur quelque soit la situation, le lieu, le moment.**

Il s'agira de travailler sur le schéma corporel, les sens, la respiration et la gestion des émotions.

Chaque séance se terminera par une phénodescription (ensemble des ressentis, images etc, perçues pendant la séance) dessinée, afin de permettre à l'enfant de s'exprimer sans aucune interprétation.