



Le but de la Sophro-Ludique est d'**aider l'enfant à prendre conscience de son corps, de sa respiration, de ses émotions** mais également à être attentif aux autres. L'aider à tirer le meilleur parti de ses capacités d'imagination, de créativité, de mémorisation, de concentration et d'attention. L'aider à trouver sa place dans le monde et à dépasser ou briser ses barrières mentales, **lui apprendre à gérer ses peurs, son stress, son agressivité, son anxiété, à se faire confiance** et à acquérir de l'assurance.

A l'aide de jeux, exercices de respiration et relaxation, des contes ou encore des visualisations, je propose à vos enfants des outils adaptés à sa problématique et nous avançons ensemble.

Tous les Mardis

Reprise le 1er Octobre à Uzein de 16h30 à 17h30
Renseignement au : 06.21.24.50.66

