



Sophro-Kid

Avant d'être grand, l'enfant doit grandir ! C'est un terrain de jeu merveilleux, mais aussi des obstacles à dépasser.

Le « petit d'homme » doit ainsi apprendre à se connaître et à vivre avec les autres. Les étapes à surmonter sont plus ou moins faciles, la confiance en soi varie et les émotions envahissantes dans un corps en constante évolution...

Il faut trouver sa place, la prendre et s'adapter.

La sophrologie peut être une aide dans ce parcours, si l'on en ressent le besoin, en s'attachant aux particularités de chaque enfant pour l'aider à grandir plus sereinement dans son environnement.

Elle permet d'apprendre à ressentir, décoder ses émotions et comprendre leur rôle si important tout au long la vie. Des exercices simples et accessibles pour retrouver son calme, se concentrer et exploiter ses capacités en confiance à partir de jeux, de contes, où se mêlent motricité, respiration et créativité pour une conquête positive de soi.

Des outils pourront aussi être apportés concrètement aux parents qui le souhaitent pour faciliter dans le quotidien la gestion des émotions... et notamment celle des colères !

Dans le cadre des troubles du neuro-développement (**TDA/H** troubles de l'attention et/ou de l'hyperactivité, **Dys**, Dyslexie, dyscalculie, dysorthographe, dyspraxie **HPI** haut potentiel intellectuel, **D.I.**, déficience intellectuelle...) souvent à l'origine d'une perte de confiance en soi et de relations complexes en famille, à l'école ou avec ses pairs, les séances de sophrologie pourront se mettre en place sur le même mode en complément et en lien avec les prises en charges thérapeutiques de l'enfant.

Le premier rendez vous est sans engagement, alors si on se rencontre parents, enfant et sophrologue pour un avenir plus serein ?