

## Pour qui ?

Les élèves de la Petite Section au CM2

Les enseignants

Le personnel éducatif

## Comment ?

Dans le cadre d'un projet pédagogique de classe ou d'établissement.

Par niveau de classe ou une classe en particulier

## Interlocuteurs

Les directeurs d'école

Les enseignants

Les atsem, les asem

Le personnel éducatif

Les mairies, les responsables des affaires scolaires

Les associations de parents d'élèves



**La Sophrologie** est une méthode originale proposant un ensemble de techniques, de mouvements, d'exercices respiratoires simples.

Ces techniques agissent sur le corps et le mental apportant rapidement

**Bien-être, détente, sérénité.**

Elle permet de développer une meilleure **perception** de ses propres besoins.

**Vivre le corps au présent**

Apprendre des techniques de relaxation

Se découvrir, ses limites, ses possibilités

**Accroître ses capacités**



**Ecoute Sophrologie**

Le bien-être à votre portée



## la sophrologie

Un outil au service des enfants  
scolarisés

et de leurs accompagnants

*Laure BELLOIR Sophrologue  
Diplômée de l'ISR  
Licenciée en Sciences de  
l'Éducation  
06 75 48 83 16  
mail : laure@ecoutesophrologie.fr  
Site : www.ecoutesophrologie.fr*





## Pourquoi faire de la sophrologie à l'école primaire ?

Les enfants évoluent dans un monde où tout va vite dans une société en pleine métamorphose. Sollicités en permanence, ils sont parfois anxieux, agités, démotivés.

Plus que jamais, l'école crée de nouvelles conditions de travail, accompagne différemment les enfants, en prenant en compte ce qu'ils sont dans leur globalité.

Le retour au calme rapide, une concentration améliorée, une meilleure cohésion de classe sont les bénéfices constatés

## La sophrologie s'inscrit dans une démarche globale de promotion, de prévention et d'éducation à la santé.

Elle contribue à développer bienveillance, estime de soi, partage des émotions, bien-être : pré-requis aux apprentissages intellectuels.

Elle contribue à transformer le regard porté sur soi-même, le monde et sur les autres : indulgence, empathie peuvent ainsi s'exprimer peu à peu.

### La Méthode :

Des exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation alternent avec des exercices dynamiques et exercices calmes d'intériorisation.

Des temps de paroles et d'expression des ressentis

### Durée des séances :

De 45 mn à 1 heure

La sophrologie à l'école primaire s'adapte aux besoins des élèves et du groupe classe et à la demande de l'enseignant.

Elle s'envisage en pratique collective.

### En maternelle :

Agir et s'exprimer avec son corps

Fixer son attention et se concentrer sur une activité ludique

Se détendre

Développer sa capacité à vivre avec les autres

Mettre des mots sur ce qu'ils vivent

### En élémentaire :

Enrichir son schéma corporel

Accroître la confiance en soi et en ses capacités

Se détendre

Améliorer sa concentration

Prendre conscience de soi dans le groupe : accueillir les différences