

Des questions,  
un projet ?

---

Parlons-en !



Elodie ROY-DELPIERRE, sophrologue  
Entreprise Individuelle  
SIRET : 93007034700016 - APE : 8690F



Contactez-moi

[contact@ille-et-rance-sophrologie.fr](mailto:contact@ille-et-rance-sophrologie.fr)

06 77 34 21 32

[ille-et-rance-sophrologie.fr](http://ille-et-rance-sophrologie.fr)

ÉLODIE ROY-DELPIERRE

---

Sophrologue



LA SOPHROLOGIE  
en milieu scolaire  
et périscolaire



## Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle uniquement verbale, non tactile. Elle repose sur des techniques qui agissent à la fois sur le mental et sur le corps.

Cette discipline s'adapte à tous, et ses principaux outils sont :

- des exercices de relaxation
- la respiration
- la détente musculaire
- la visualisation positive

## Les bienfaits de la sophrologie en milieu scolaire et périscolaire

La sophrologie :

- encourage l'autonomie
- aide à la concentration et à la mémorisation
- prépare aux évaluations et aux examens
- aide à la gestion des émotions
- réduit le stress et l'anxiété
- aide à mieux dormir
- favorise le lâcher-prise
- accompagne au changement
- favorise le mieux-vivre ensemble
- gère la surexcitation...



## Mes valeurs

le respect, la tolérance,  
la patience, la tempérance



## Des offres sur mesure

Je vous propose des séances adaptées à l'âge des participants, et à leurs besoins.

Les exercices sont faciles à reproduire pour une utilisation au quotidien.

Les séances ne nécessitent pas de matériel ou de tenue spécifiques. Elles peuvent être réalisées dans l'établissement, dans une salle avec des chaises.

## Séances de sophro-relaxation

Des séances collectives régulières pour lesquelles les participants sont libres de s'inscrire aux dates qui les intéressent, en fonction de la thématique proposée.

## Programme

Le programme répond à un objectif ou à une problématique spécifique à un groupe. Les participants s'engagent sur plusieurs séances.