

Des questions,
un projet ?

Parlons-en !



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



Contactez-moi

contact@ille-et-rance-sophrologie.fr

06 77 34 21 32

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.