

Déroulement d'un atelier

1, 2, 3 Conte en Relax !

1 ... C'est le temps du Conte !

Qui stimule l'imaginaire et invite à la rêverie.

Des contes écrits rien que pour vous, sur des thèmes tels que : l'Attrape Rêve, avec Iktomimie l'araignée tisseuse ; la magie des pierres et cristaux avec les enfants de la fée arc en ciel et du magicien de lumière ; voyage initiatique et animaux totems ...

2...C'est le moment de la RELAX

Relaxation dynamique : Par le jeu, pratique de la sophrologie ludique avec des mouvements associés à des respirations, et des postures de yoga adaptées.

Relaxation détente. Pour se laisser guider dans son univers intérieur, et aller encore plus loin dans la relax.

3 ... C'est l'instant pour exprimer sa créativité.

- Expression de soi, de sa vivance, en cercle de parole enfants.
- Des ateliers créatifs, mandalas, attrape rêves, galets de gratitude, land 'art...

1, 2, 3 Conte en Relax ! est né de la collaboration amicale et créative de :

Patricia Chaintreau, sophrologue, artiste enseignante, intervient en milieu scolaire auprès d'enfants, ainsi qu'en individuel, et anime des groupes de relaxation.

Sandrine Dufraisse, psychologue et sophrologue, reçoit les enfants en psychothérapie et anime des groupes de relaxation.

Elles animent ensemble ces ateliers, au service des enfants et de leurs parents.

Nous proposons notre prestation pour des groupes d'enfants de 6 à 12 ans.

Adaptation pour les «tous petits» et les adolescents.

Ateliers de 2h – ou temps supplémentaire avec atelier créatif développé.

Contact :

Patricia CHAINTREAU : 06 84 45 81 75 – **Sandrine DUFRAISSE** : 05 57 42 01 85

Mail : contenrelax@yahoo.com Suivez nous sur Facebook



1.2.3 Conte en Relax

Bienfaits de la sophrologie ludique :

- ♥ Dynamiser son corps, en prendre conscience, accueillir ses sensations
- ♥ Apprendre à bien respirer pour une belle santé vitale
- ♥ Se relaxer, se détendre, se poser
- ♥ Relâcher les tensions, douleurs, émotions
- ♥ Améliorer sa concentration
- ♥ Développer la confiance en soi
- ♥ Favoriser un bon sommeil
- ♥ Savoir être parmi les autres, dans le respect et la bienveillance des relations
- ♥ S'épanouir dans la pleine expression de soi, créatif, joyeux
- ♥ Acquérir des outils pour la vie