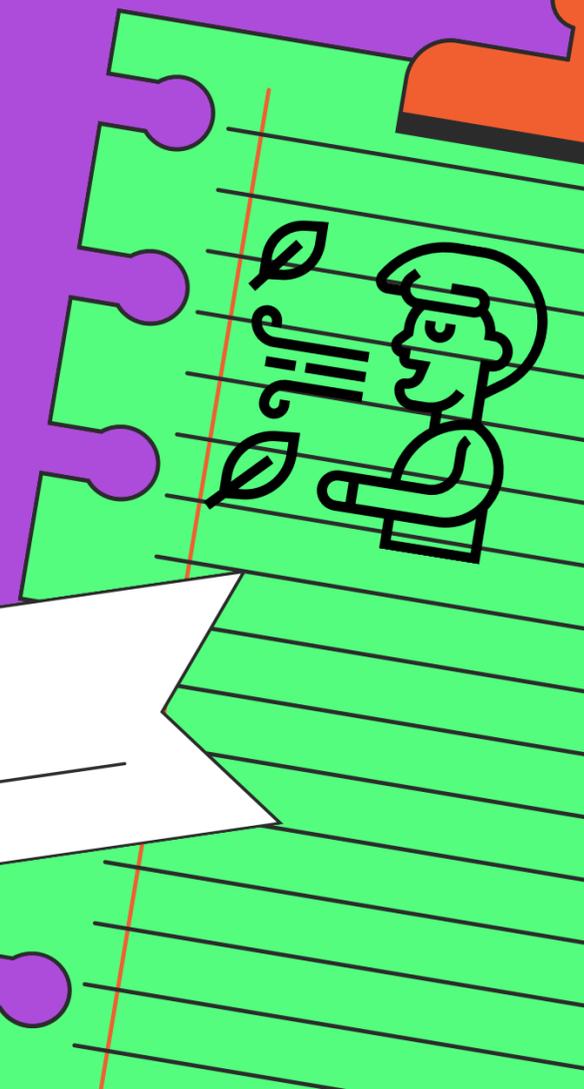
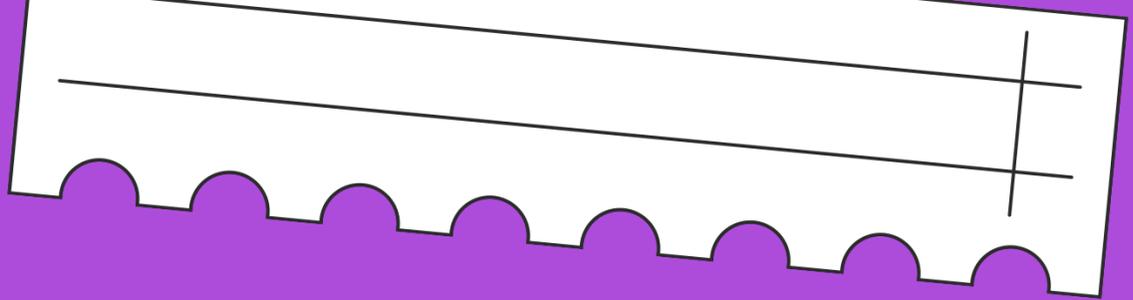
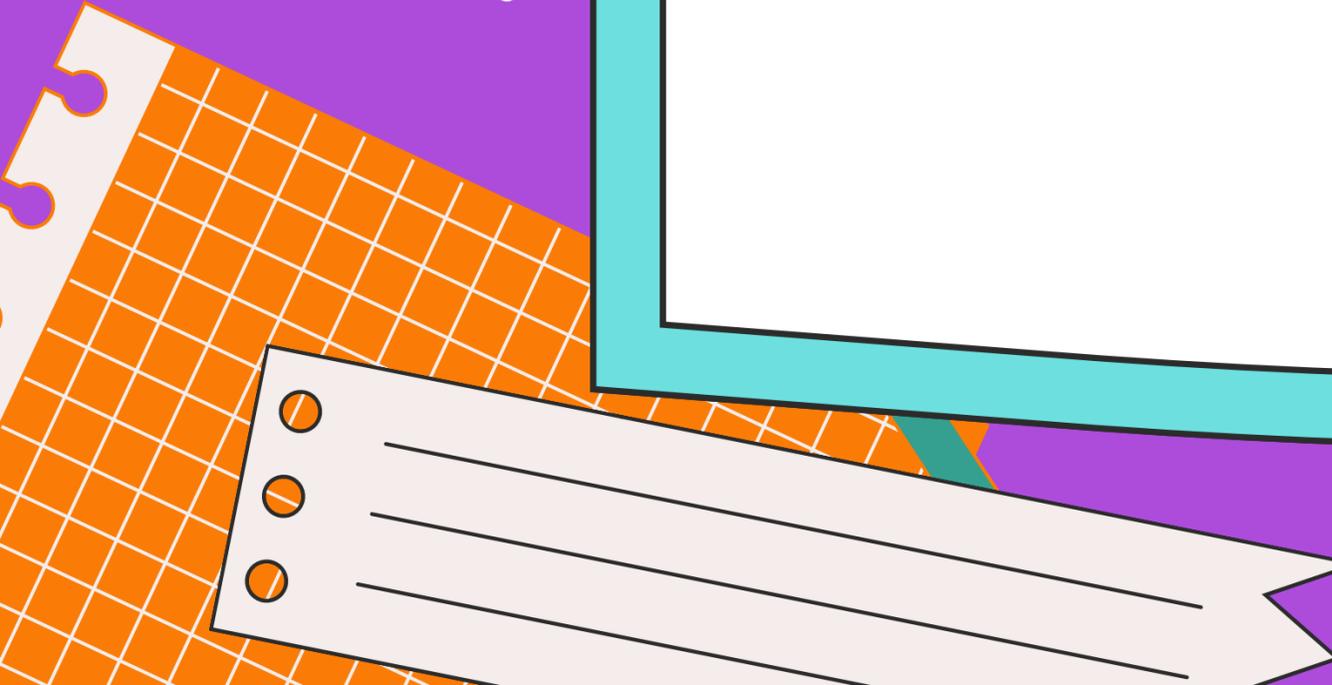
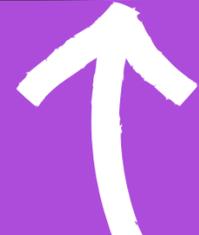


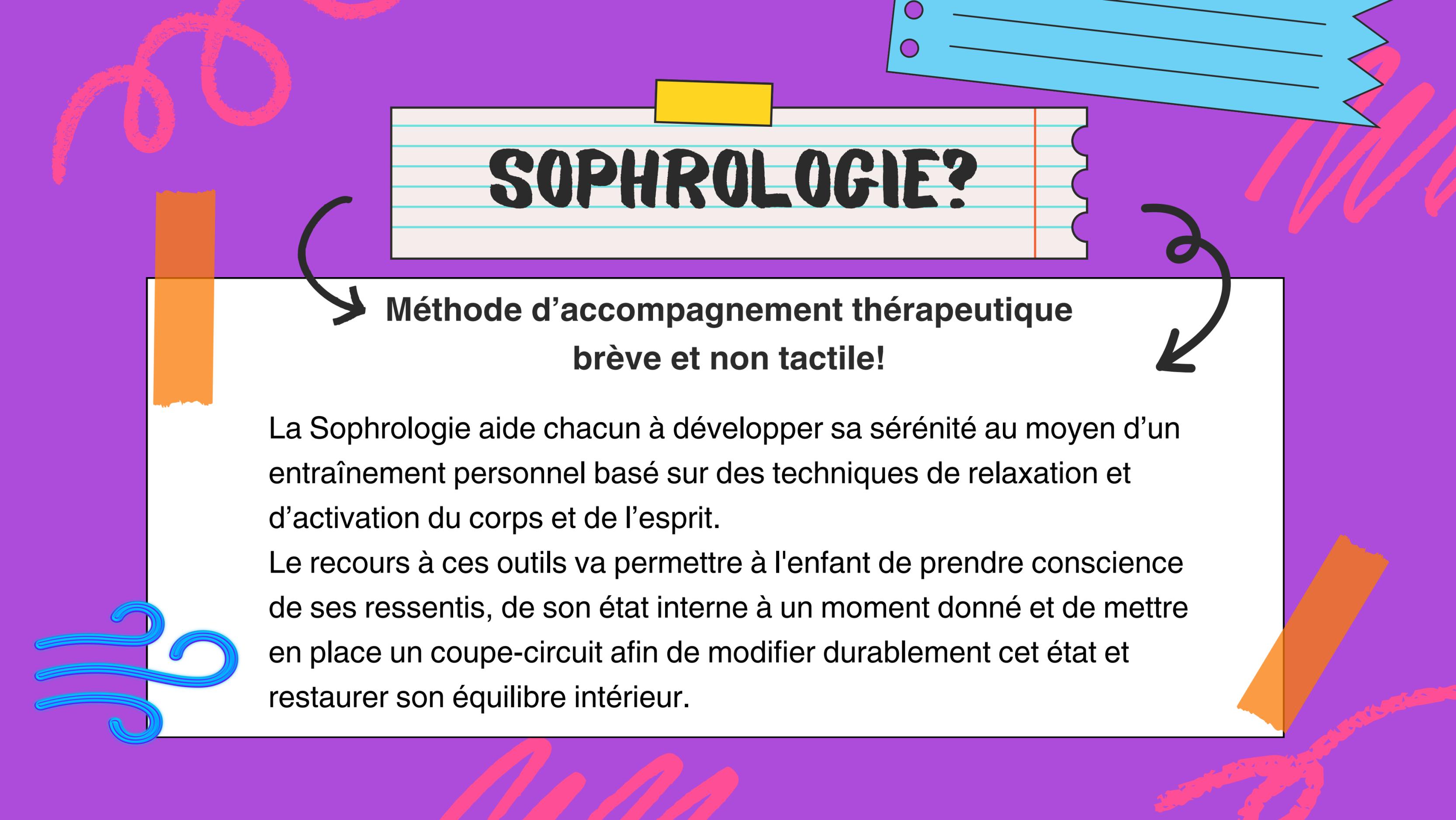


ABRACADABRA SOPHRO'MAGIE

SOPHROLOGIE LUDIQUE

par Laetitia SERNA



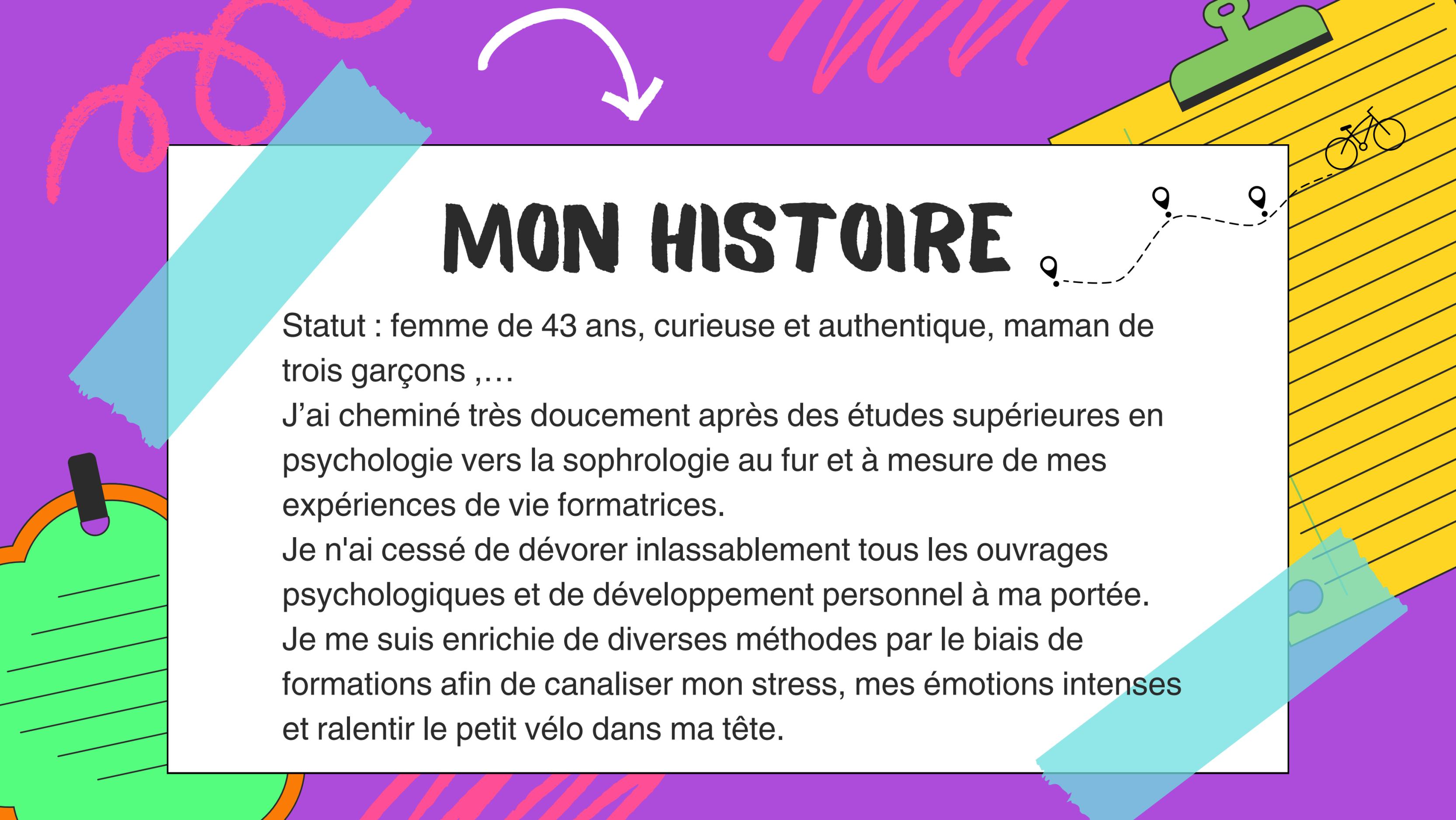


SOPHROLOGIE?

**Méthode d'accompagnement thérapeutique
brève et non tactile!**

La Sophrologie aide chacun à développer sa sérénité au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

Le recours à ces outils va permettre à l'enfant de prendre conscience de ses ressentis, de son état interne à un moment donné et de mettre en place un coupe-circuit afin de modifier durablement cet état et restaurer son équilibre intérieur.



MON HISTOIRE

Statut : femme de 43 ans, curieuse et authentique, maman de trois garçons ,...

J'ai cheminé très doucement après des études supérieures en psychologie vers la sophrologie au fur et à mesure de mes expériences de vie formatrices.

Je n'ai cessé de dévorer inlassablement tous les ouvrages psychologiques et de développement personnel à ma portée.

Je me suis enrichie de diverses méthodes par le biais de formations afin de canaliser mon stress, mes émotions intenses et ralentir le petit vélo dans ma tête.

QUAND LA SOPHROLOGIE ENTRE DANS MA VIE



Aliotta
formations

Je découvre la sophrologie en 2008 avec la naissance de notre fils, qui sera vite étiqueté « Trop agité, trop tyrannique, trop capricieux, trop tout » et j'en passe....Je ne savais pas à l'époque que ces cinq années de recherche personnelle (en parallèle du parcours médical) sur les causes de son mal-être.

A travers différentes méthodes, relaxation, musicothérapie, suivi psychologique, méditation, yoga, hypnose, méthodes éducatives bienveillantes mises en pratique, la sophrologie saura naturellement se frayer son chemin dans nos rituels quotidiens et prendre une place telle jusqu'à devenir indispensable pour toute la famille.

**LA SOPHROLOGIE LUDIQUE POUR
ENFANTS
À PARTIR DE 5 ANS**





MÉTHODE DITE DE PAILLE

J'utilise des personnages imaginaires ou issus de fables et de contes avec des traits de personnalités exagérés permettant à votre enfant de faire le tri dans cet éventail de caractères. En visualisant différentes émotions et actions, il se forge une identité propre, par mimétisme ou par rejet des personnages auxquels il est confronté, comme il le fait avec les personnes qu'il rencontre dans la vraie vie.

Totalement immergé dans l'imaginaire de l'histoire, il fait partie intégrante de l'intrigue et de sa résolution.

Par ce biais, l'enfant peut apprivoiser petit à petit sa météo intérieure et comprendre ce qui se joue à l'intérieur de lui afin de s'apaiser naturellement.



COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE

3 temps différents

LA SÉANCE SOPHRO'MAGIQUE

TEMPS 1 LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE

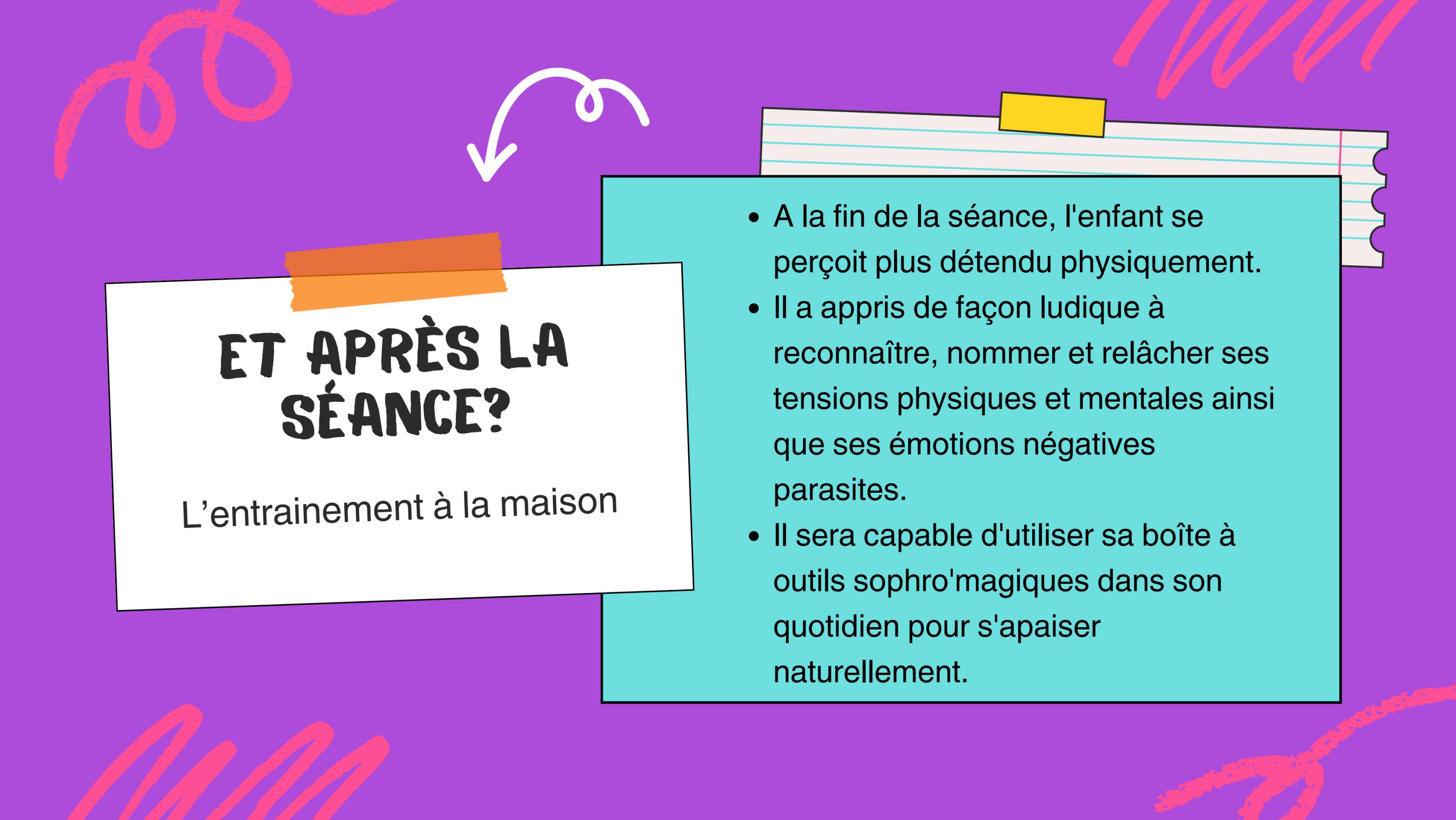
Durant le premier temps de la séance, l'enfant va réaliser avec le sophrologue des exercices dynamiques doux, simples et accessibles à tous, couplés à une respiration contrôlée. Généralement effectués en position debout.

TEMPS 2 LA SOPHRONISATION

Des exercices de visualisations positives guidées par la voix du sophrologue compléteront le protocole de chaque séance. Pratiqués en position assise, confortablement installé, ces exercices permettent d'activer les capacités spécifiques de l'enfant.

TEMPS 3 L'ÉCHANGE

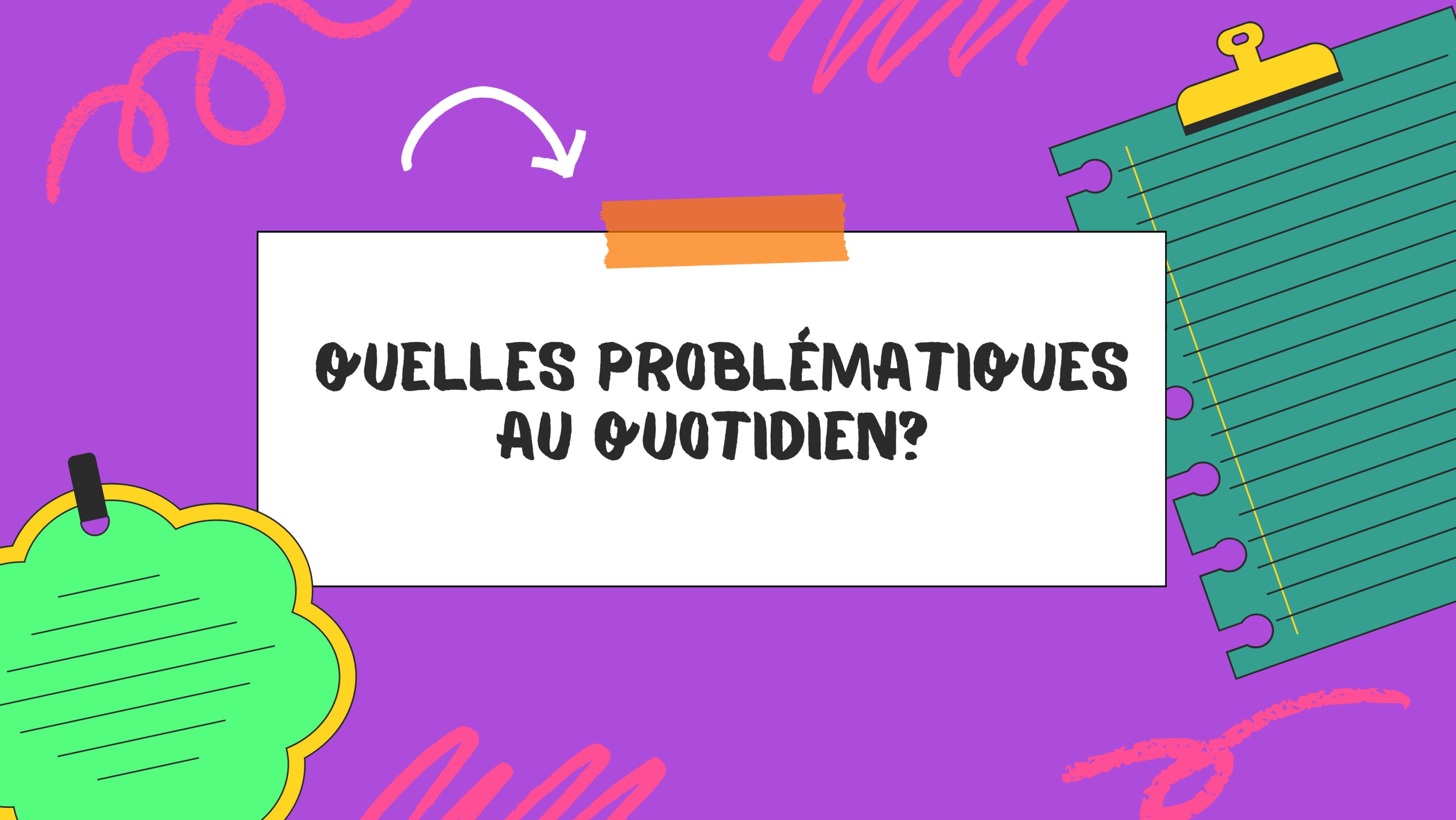
Les temps de dialogue avec le sophrologue permettront de dédramatiser certaines situations et également de rationaliser leur anticipation. Ils aideront également à affirmer ses ressentis positifs ce qui viendra peu à peu diluer le mal-être.



ET APRÈS LA SÉANCE?

L'entraînement à la maison

- A la fin de la séance, l'enfant se perçoit plus détendu physiquement.
- Il a appris de façon ludique à reconnaître, nommer et relâcher ses tensions physiques et mentales ainsi que ses émotions négatives parasites.
- Il sera capable d'utiliser sa boîte à outils sophro'magiques dans son quotidien pour s'apaiser naturellement.



**QUELLES PROBLÉMATIQUES
AU QUOTIDIEN?**

AMÉLIORATION DU QUOTIDIEN

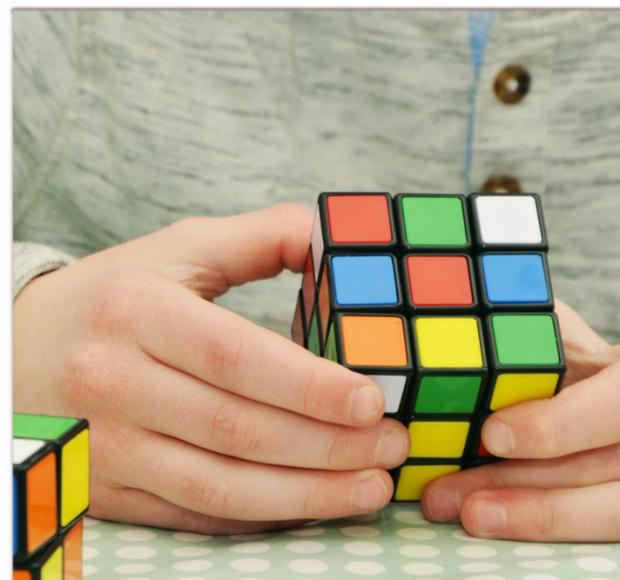
- Gestion des émotions
- Gestion des anxiétés liées à des changements dans la sphère familiale
- Gestion du sommeil, terreurs nocturnes
- Décès d'un proche, d'un animal de compagnie
- Difficultés d'apprentissages
- Stimuler la confiance en soi, accroître l'estime de soi
- Stimuler la concentration, la mémorisation
- Stimuler la créativité, l'imagination
- Gestion des peurs, phobies
- Gestion des émotions pour une consommation numérique raisonnée

OPTIMISER SON POTENTIEL POUR AFFRONTÉ UN ÉVÈNEMENT PRÉCIS

- Accueil d'une petite sœur et/ou d'un petit frère
- Examens médicaux
- Examens scolaires
- Permis de conduire
- Compétitions sportives
- Prise de parole en public
- Préparation scénique



Séance individuelle



Ateliers collectifs



Séance duo parents-enfants

MES SERVICES

- Séance sophro'ludique personnalisée 1 heure enfant ou adulte 65€
- Atelier collectif "à la découverte de la sophrologie" pour adultes 1h30 15€/participant
- Atelier "Sophro'contes" pour enfants 1h30 participation 15€/participant
- Séance sophro'ludique personnalisée en duo parents-enfants 1heure 65€



AVERTISSEMENT

- Sophrologue issue du premier Institut de Formation à la Sophrologie, école certifiée QUALIOPI - AFNOR NF Service 214 2023 - IFS Paris

- La sophrologie est une pratique non médicale. Le sophrologue ne pose en aucun cas un diagnostic. Afin de réglementer ma pratique, je suis membre adhérent de la Chambre Syndicale de la Sophrologie. J'adhère au code de déontologie des Sophrologues.

RAPPEL

LA SOPHROLOGIE

GRÂCE À LA SOPHROLOGIE, JE ME SENS PLUS DÉTENDU. J'AI MAINTENANT UNE BOÎTE À OUTILS SOPHRO'MAGIQUE POUR M'AIDER À M'APAISER QUAND J'EN AI BESOIN!

CONTACT:

Laetitia SERNA

- www.abracadabrasophromagie.com
- abracadabra.sophromagie@gmail.com
- Tel: 07.80.58.88.16

