

## « LA SOPHROLOGIE POUR VOTRE ENFANT »

C'est une **pédagogie créative** de la conscience de votre enfant.

Développée dès le plus jeune âge, elle lui permet de prendre rapidement **conscience de lui**, de s'exprimer de façon adéquate en relation à **ses émotions** et de pouvoir trouver sa place dans ce monde.

**La sophrologie pour votre enfant**, c'est une manière agréable et simple d'aborder son développement personnel et sa connaissance de lui. C'est un **moyen ludique et pédagogique** qui permet de transmettre avec clarté, adaptabilité et créativité, les outils nécessaires pour que votre enfant se découvre et puisse être épanoui en toutes circonstances.

### QUI SUIS-JE ?

**Sophrologue praticien**, thérapeute respiratoire et de formation universitaire, j'ai développé tout au long de mon parcours éducatif comme **entraîneur et éducateur sportif** auprès de jeunes de 6 à 18 ans, cette culture de la pédagogie, de la didactique et de l'éducation.

Mes expériences professionnelles m'ont amené à exercer pendant 15 années dans différents établissements scolaires à Luxembourg.

**Fondateur du Centre thérapeutique respiratoire à Luxembourg**, j'accompagne des personnes dans l'amélioration de leur santé, de leur qualité de vie et de leur bien-être dans les domaines de la santé et du sport.

Pour plus d'information, [www.respire.lu](http://www.respire.lu)



# La sophrologie en Primaire

Sous une **approche pratique et ludique**, votre enfant découvrira la sophrologie et la relaxation. Il fera l'apprentissage d'outils qui contribueront à son **développement personnel** en améliorant sa gestion de son stress et de ses émotions, l'expression et sa **confiance en lui**.

Grâce à des techniques de respiration, de concentration, de relaxation et de visualisation, présentées sous forme de jeux, votre enfant développe sa **créativité, retrouve concentration, calme et sérénité** tout en gagnant en énergie et en autonomie.

Les **APPROCHES PÉDAGOGIQUES** :  
Apprendre à se relaxer et se calmer,  
respirer pour être concentré, découvrir  
et gérer ses émotions, se représenter  
corporellement pour exister ...



1<sup>er</sup> trimestre



2<sup>ème</sup> trimestre



3<sup>ème</sup> trimestre

# La sophrologie au Collège



## 1<sup>er</sup> trimestre

Se représenter  
corporellement pour exister

Développement personnel

Communication

...

## 2<sup>ème</sup> trimestre

Apprendre à se concentrer

Découverte et gestion de ses  
émotions

...

## 3<sup>ème</sup> trimestre

Préparation à la réussite et à  
sa vie

Découverte de ses valeurs

...

Notre objectif est de donner à votre enfant les clés pour qu'il apprenne à se sentir bien dans son corps et avec les autres, à gérer ses émotions mais surtout à avoir **confiance en lui**.

C'est donner, à votre enfant, **les moyens d'être plus attentif**, plus impliqué en classe pour bénéficier d'une meilleure qualité d'écoute et de concentration.

Plus fort ensemble que seul, c'est permettre plus de **respect et de solidarité** entre les élèves qui envisagent ainsi leur avenir plus sereinement.



[www.respire.lu](http://www.respire.lu)



**+352 691 364 333**



**contact@respire.lu**



**206 Route d'Arlon L-8011 Strassen Luxembourg**

