

# Sophrologie ludique pour les enfants



**C'est quoi la sophrologie ?**

La sophrologie permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Pour certains, ça va vouloir dire «être cool» et pour d'autres «être heureux»



Pendant la séance, chacun fait les exercices pour soi. On utilise le corps, on est attentif à ses 5 sens, à sa respiration, à ses os, à ses muscles et aux images que l'on peut avoir dans la tête. On parle un peu et on rit beaucoup.

**Et en vrai, on fait quoi ?**



**Et ça me fera quoi ?**

Grâce à ces exercices, tes sensations ou tes pensées vont petit à petit changer. Par exemple, tu pourras arrêter de penser « je suis nul », « je n'y arriverai jamais ». Ou encore, tu pourras mieux te concentrer à l'école ou pendant les devoirs. Etre plus concentré, être moins agité et aussi améliorer tes relations avec les autres.

