

Ateliers de sophrologie

# Pour les enfants

et les parents



Je suis Flore Zeisz, sophrologue certifiée RNCP, formée à l'institut de formation à la sophrologie de Paris (XI). Je travaille en cabinet au Pecq, je suis également sophrologue scolaire à Paris (VIII) et j'anime des ateliers de sophrologie entre Paris et Biarritz.

Je suis également formée en technique respiratoire permettant l'ancrage physique et mental.

Je suis passionnée par mon métier, les différentes méthodes de la sophrologie et l'humanisme de ma profession.

 <https://florezeiszsophroma.wixsite.com/my-site>

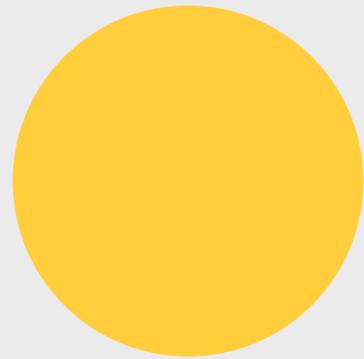
 [https://www.instagram.com/florezeisz\\_sophrologue/?hl=fr](https://www.instagram.com/florezeisz_sophrologue/?hl=fr)

# Pourquoi faire de la sophrologie quand on est enfant ?

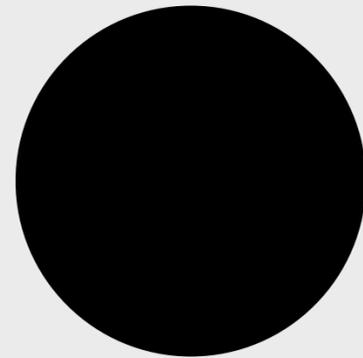
Parce que les enfants ne peuvent pas gérer complètement leurs émotions. La sophrologie leur permet de les accueillir, de les écouter, de les ressentir : elles ont un message qui renseigne sur un besoin. Il faut donc commencer par reconnaître son émotion, par l'accueillir, avant de se débarrasser des sensations désagréables et pouvoir poser des mots dessus. Pratiquer jeune la sophrologie permet d'enrichir son vocabulaire sur les émotions et les sensations et de s'orienter vers le positif afin d'être épanoui.



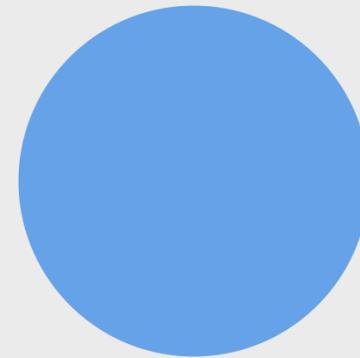
# La sophrologie pour :



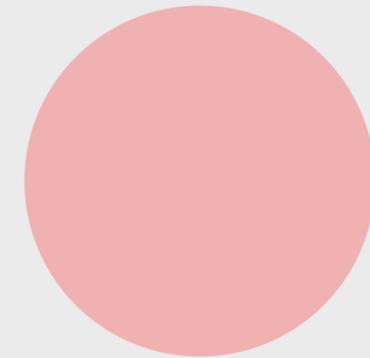
Stress



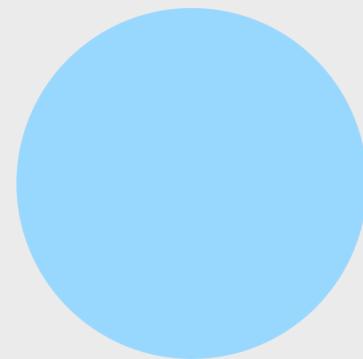
Enurésie



Peurs



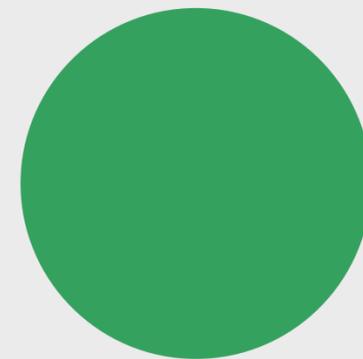
Colères



Pb de sommeil



Pb d'attention



Perte de confiance  
en soi

etc...

# Les ateliers hebdomadaires : enfants uniquement

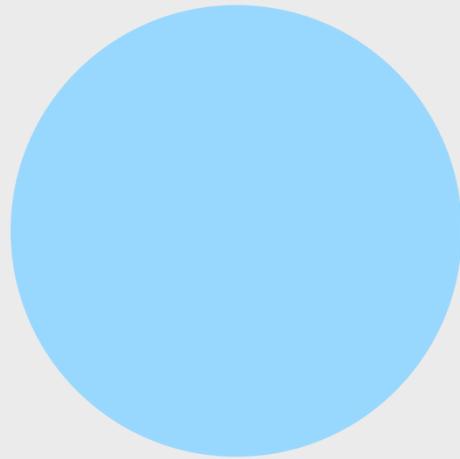
Les ateliers vont permettre à votre enfant de découvrir ses sensations, et de les apprivoiser. Pour cela il va intégrer le schéma corporel par des exercices en mouvement de sophrologie ludiques, de la relaxation guidée, et l'écoute de contes sophrologiques. Ces contes sophrologiques font appel à son imagination et permettent de vivre les techniques à travers des histoires. Il va apprendre à bien respirer, à contrôler sa respiration, et à prendre le temps de ressentir. Comprendre ce qui se passe dans son corps et dans sa tête, c'est apprendre à se connaître et à être heureux.

# L'atelier mensuel : parent-enfant

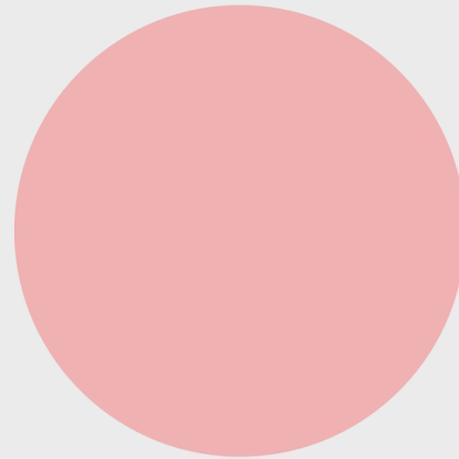
Cet atelier est un moment unique à partager avec votre enfant. Un moment à vous deux. Un moment de partage, de douceur, d'amour. C'est une façon aussi de comprendre la sophrologie et ses outils afin de pouvoir les refaire avec lui à la maison.



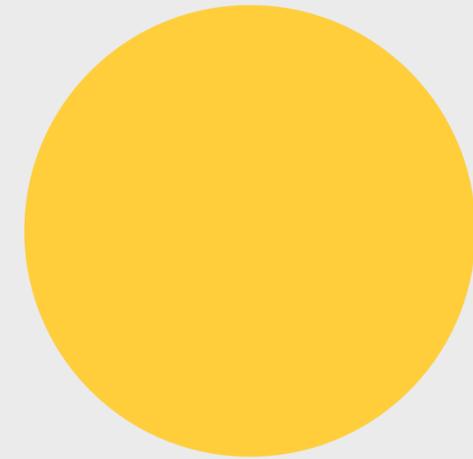
# Tarifs des ateliers



Atelier hebdomadaire :  
1 séance : 25 euros  
sur 3 mois : 200 euros  
sur 6 mois : 350 euros



Atelier hebdomadaire + atelier  
mensuel enfant-parent :  
sur 3 mois : 300 euros  
sur 6 mois : 425 euros



Atelier enfant-parent :  
1 séance en groupe :  
35 euros  
1 séance individuelle :  
60 euros