

Inspir' & Vous

# ATELIERS EN MILIEU SCOLAIRE

*Sophrologie - Relaxation*



*Des outils simples  
pour bien grandir et s'épanouir  
à travers le jeu et les histoires*

## *A quoi ça sert ?*

- Libérer les enfants de leur stress face aux apprentissages
- Renforcer la concentration et la mémorisation
- Aider à l'expression des émotions pour un "meilleur vivre ensemble"

## *Comment y parvenir ?*

En écoutant son corps

- apprendre à respirer
- prendre conscience de son schéma corporel

En apprenant à se détendre

- par la respiration calmante
- par les postures relaxantes
- par les visualisations apaisantes

En se libérant de ses émotions

- en les identifiant
- en les repérant sur les autres puis soi
- en apprenant des techniques de libération par le mouvement et les visualisations

## Le matériel nécessaire

- 1 salle dédiée
- 1 tapis
- 1 plaid
- 1 coussin
- et son doudou (si nécessaire)



*La visualisation par l'histoire contée*



*L'identification des émotions*

## Pourquoi faire confiance à Inspir&vous?

Je m'appelle Léna Messerly.  
Formée à la sophrologie pour les enfants et maman de 2 grands enfants dont un garçon autiste Asperger, j'ai créé Inspir&Vous en 2019. Infirmière depuis 30 ans, l'humain est au centre de ma pratique professionnelle, formée à l'écoute empathique, bienveillante, sans jugement et dans l'acceptation de la différence.



## Témoignage de Karen, Directrice d'école primaire

" Les séances sont vraiment complètes. Ces temps de relaxation sont très bien organisés et **permettent à chacun de trouver sa place** et aux enfants de se **dégager de leurs angoisses** par des petits jeux et des **temps ludiques** qu'ils apprécient beaucoup. Mes élèves apprécient beaucoup votre contact et vos **séances sont attendues** chaque vendredi. **Le plaisir des enfants est réel**, merci à vous". - Karen, Directrice d'école primaire (29) -

### Tarif

30€ la séance de 45 min  
par 1/2 classe.

Idéalement programme de  
10 séances, soit 600€  
pour une classe.

### Contact

Léna Messerly

06 40 17 83 50

lena.inspiretvous@gmail.com

Plus d'infos sur mon approche sur [sophro-inspiretvous.fr](http://sophro-inspiretvous.fr)