ELISABETH MAHÉ
SOPHROLOGUE

à l'école maternelle,
à l'école élémentaire

06 83 30 24 34
elimahe.sophro@gmail.com
www.elimahe.com
52 rue de la Liberté 93260 Les Lilas

Parce que les enfants sont les adultes de demain, il est essentiel de leur transmettre les clés de l'épanouissement individuel au sein d'un groupe (famille, amis, scolaire), de les accompagner dans leur développement personnel au quotidien et dans la construction d'une vie d'adulte heureux.

Les séances sont adaptées tant sur le fond que sur la forme : plus courtes, elles reprennent les codes connus des enfants en s'appuyant sur des jeux et des contes.
Grâce à des exercices simples et ludiques basés sur la respiration et l'imagination créative, la sophrologie aide les enfants à développer des bases solides.

Voici quelques exemples de thématiques qui prennent en compte les étapes du développement des élèves :

A l'école maternelle

Principales caractéristique du développement :
-égocentrisme
-développement de la motricité
-séparation affective
-découverte de l'apprentissage
-dévelopement de la communication
-élaboration de la réflexion
-imagination débordante

Protocoles d'accompagnement possibles :
-amélioration de la motricité
-surexcitation
-caprices
-troubles du sommeil
-autonomie

A l'école élémentaire

Principales caractéristique du développement :
-structuration de la pensée
-développement de la socialisation
-découverte des sentiments
-affirmation de l'apprentissage
-projection de l'imagination
-prémices de la puberté

Protocoles d'accompagnement possibles :
-acceptation du corps
-la maladie
-la tyrannie
-la timidité
-le changement
-la phobie
-les apprentissages scolaires
-les évaluations

Chambre Syndicale de la Sophrologie