



Alexandra Lainé

Votre sophrologue spécialisée à Blagnac

LA SOPHROLOGIE EXPLIQUÉE AUX ENFANTS



**As-tu remarqué à l'école ou à la maison,
Des choses qui t'embêtent dans ta vie en ce moment ?**

Peut-être que :

- Tu as tout le temps envie de bouger et ne tiens pas en place sur ta chaise
- Tu n'arrives pas à te concentrer et
- Tu as envie de te bagarrer et te mets souvent en colère
- Tu te fais souvent du souci en avance
- Tu as souvent envie de pleurer
- Le soir, tu te retournes beaucoup dans ton lit avant de t'endormir
- Aller à l'école te donne mal au ventre
- Tu sens que quelque chose te dérange mais tu n'arrives pas à l'expliquer

Tes parents aimeraient t'aider à te sentir mieux et je peux t'aider, c'est pour cela qu'ils t'envoient me voir.

A chaque séance, nous allons jouer, bouger, raconter des histoires, dessiner pour t'apprendre à respirer et te détendre.

Nous allons faire pleins de petits exercices qui t'aideront à te sentir mieux.

Tu pourras les refaire tout seul quand tu en auras besoin.

Tu vas voir, quand tu es détendu, tout est plus facile !

A très bientôt !

Alexandra Lainé