

Mes Ateliers sophro !

Saison 2024/2025
Enfants 5-11 ans

Vacances
toussaint



La sophrologie pour les enfants

La sophrologie pour les enfants est ludique, elle aide à garder l'équilibre entre les émotions, les pensées et le comportement.

Elle permet de développer ses propres capacités à gérer son stress, ses émotions, par la découverte de son corps, sa respiration, la visualisation positive, pour pouvoir rapidement se poser, se calmer et canaliser son énergie.

L'enfant apprend aussi à mieux se concentrer, à être plus attentif et à développer sa créativité, sa confiance en lui.

La sophrologie va l'aider à acquérir des outils pour vivre plus sereinement son quotidien!

Mercredi 23 octobre

10H30-12H
Mes outils sophro
pour accueillir mes émotions

13H-14H30
Etre attentif et concentré
pour bien apprendre

Programme
des Ateliers

Jeudi 24 octobre

10H30-12H
Améliorer la confiance en moi,
en mes capacités

13H-14H30
Mes petits bonheurs, cultiver la bienveillance
envers moi même et les autres

Renseignements et inscriptions:

mjc chabeuil
04/75/59/03/84



Intervenante:
Mélanie Selmane
Sophrologue
Caycédiennne

Tarif
48 euros
les 4 séances

Lieu :
MJC Chabeuil

*Possibilité de rester sur place avec un pique nique, entre les ateliers du matin et d'après midi

Mes Ateliers sophro !

Saison 2024/2025
Enfants 5-11 ans

Vacances
février



La sophrologie pour les enfants

La sophrologie pour les enfants est ludique, elle aide à garder l'équilibre entre les émotions, les pensées et le comportement.

Elle permet de développer ses propres capacités à gérer son stress, ses émotions, par la découverte de son corps, sa respiration, la visualisation positive, pour pouvoir rapidement se poser, se calmer et canaliser son énergie.

L'enfant apprend aussi à mieux se concentrer, à être plus attentif et à développer sa créativité, sa confiance en lui.

La sophrologie va l'aider à acquérir des outils pour vivre plus sereinement son quotidien!

Programme des Ateliers

Mardi 25 Février

10h30-12h

Dépasser mes frustrations
gérer mes émotions avec ma respiration

13h-14h30

Prendre confiance en mes capacités, pour
dévoiler le super héros en moi !

Mercredi 26 Février

10h30-12h

Apprendre à me connaître, avec mes 5
sens, pour stimuler mon attention, ma
concentration

13h-14h30

Développer l'empathie pour améliorer mon
bien être et diminuer le stress

Renseignements et inscriptions:

MJC CHABEUIL
04/75/59/03/84



Intervenante:
Mélanie Selmane
Sophrologue
Caycédiennne

Tarif
48 euros
les 4 séances

Lieu :
MJC Chabeuil

*Possibilité de rester sur place avec un pique nique, entre les ateliers du matin et d'après midi

Mes Ateliers sophro !

Saison 2024/2025
Enfants 5-11 ans

Vacances
Avril



La sophrologie pour les enfants

La sophrologie pour les enfants est ludique, elle aide à garder l'équilibre entre les émotions, les pensées et le comportement.

Elle permet de développer ses propres capacités à gérer son stress, ses émotions, par la découverte de son corps, sa respiration, la visualisation positive, pour pouvoir rapidement se poser, se calmer et canaliser son énergie.

L'enfant apprend aussi à mieux se concentrer, à être plus attentif et à développer sa créativité, sa confiance en lui.

La sophrologie va l'aider à acquérir des outils pour vivre plus sereinement son quotidien!

Programme des Ateliers

Mercredi 23 Avril

10h30-12h

Mes émotions: astuces pour me détendre
et évacuer les tensions

13h-14h30

Mon corps mon meilleur ami pour
renforcer la confiance en moi

Jeudi 24 Avril

10h30-12h

stimuler mon attention, ma concentration,
retrouver un sommeil réparateur

13h-14h30

Développer l'empathie pour améliorer mon
bien être et diminuer le stress

Renseignements et inscriptions:

MJC CHABEUIL
04/75/59/03/84

Intervenante:
Mélanie Selmane
Sophrologue
Caycédiennne

Tarif
48 euros
les 4 séances

Lieu :
MJC
CHABEUIL



*Possibilité de rester sur place avec un pique nique, entre les ateliers du matin et d'après midi

Mes Ateliers sophro !

Saison 2024/2025
Enfants 5-11 ans

Vacances
Eté



La sophrologie pour les enfants

La sophrologie pour les enfants est ludique, elle aide à garder l'équilibre entre les émotions, les pensées et le comportement.

Elle permet de développer ses propres capacités à gérer son stress, ses émotions, par la découverte de son corps, sa respiration, la visualisation positive, pour pouvoir rapidement se poser, se calmer et canaliser son énergie.

L'enfant apprend aussi à mieux se concentrer, à être plus attentif et à développer sa créativité, sa confiance en lui.

La sophrologie va l'aider à acquérir des outils pour vivre plus sereinement son quotidien!

Programme des Ateliers

Lundii 7 juillet

10h30-12h

Renforcer la confiance en moi
avec mes 5 sens

13h-14h30i

Mes émotions dépasser mes peurs
et me remplir de joie

Mardi 8 juillet

10h30-12h

Apprendre à me connaître,
canaliser mon énergie

13h14h30

Mes outils pour être bienveillant envers moi
même et les autres

Renseignements et inscriptions:

MJC CHABEUIL
04/75/59/03/84



Intervenante:
Mélanie Selmane
Sophrologue
Caycédiennne

Tarif
48 euros
les 4 séances

Lieu :
MJC CHABEUIL

*Possibilité de rester sur place avec un pique nique, entre les ateliers du matin et d'après midi