



ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DU NORD-EST

SÉMINAIRE DE PERFECTIONNEMENT

SOPHROLOGIE ADAPTÉE À L'ENFANT

OBJECTIFS

Permettre aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour adapter les techniques de sophrologie aux besoins spécifiques des enfants.

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'animer des séances ludiques et adaptées favorisant le bien-être, la gestion des émotions, l'attention et la confiance en soi chez les enfants.

PUBLIC CONCERNÉ

Sophrologues ou futurs
sophrologues en cours de
formation.

PRÉ-REQUIS

Élèves en cours de formation
professionnelle au métier de
sophrologue sur validation de
la direction de l'école.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée globale estimée :
14 heures
- Dont en présentiel : **14 heures**
- Dont à distance : **0**
- De 9h00 à 12h30 et 13h30 à
17h00
et dates de la formation :
28/03/2026 au 29/03/2026
- Coût de la formation : **320 €**

DIPLOME DÉLIVRÉ

Attestation de suivi de spécialisation

FORMATRICE

Anne PERRIN, Sophrologue ESNE spécialisée dans la sophrologie adaptée à l'enfant.

MODALITÉS D'ACCÈS

Contact :

Mail : ecolesophro51@gmail.com

Téléphone : 06.27.85.03.26

Date limite d'inscription : 2 semaines avant la date de formation.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES

Apports théoriques ;

Entraînement aux techniques spécifiques ;

Exercices ;

Étude de cas ;

Mise en situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION

Évaluation écrite QCM

Mutualisation des acquis du séminaire

Évaluation du séminaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cas pratiques

Supports écrits envoyés par mail

ACCESSIBILITÉ

L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.

Référent handicap : SENAY Damien



E.S.N.E. Sarl au capital de 6000 € - Siège : 06, rue Simon, 51100 REIMS
N°SIRET 75396815500030 - APE 8559A - N° TVA Intracommunautaire : FR 83 753968155
Numéro RCS : Reims B 753 968 155

Correspondance : 06 rue Simon 51100 – REIMS - tél 06 63 65 31 04
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°44510230251 (ce n° ne vaut pas agrément de l'État)

CONTENU DE LA FORMATION

Accueil et présentation du programme

Lecture d'un texte pour se reconnecter à son enfant intérieur, retrouver sa joie, le plaisir de jouer.

Jouer, explorer, danser, chanter : mobiliser tout le corps.

Jeux d'observation, jeux de concentration, jeux sensoriels, jeux d'adresse, jeux collectifs et individuels.

Pourquoi la sophrologie aux enfants ?

*Respirer, s'ancrer, se libérer de ses tensions :
Intégration du schéma corporel.*

Les émotions : exprimer, apprivoiser, vivre les émotions.

Construction de séances de groupe avec les objectifs : 2 mises en situation.

Développement de l'enfant.

Les thématiques abordées :

- *La consultation individuelle avec les enfants :*
- *L'alliance*
- *L'entretien pré-sophronique :*
 - a) Motifs de la consultation et définition de la problématique (avec les parents)*
 - b) Situation familiale (avec les parents)*
 - c) Anamnèse avec l'enfant en situation*

Cas pratiques avec des mises en situation

