



# 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](mailto: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 ;  
Entrainement 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

#### ACCESSEURITÉ

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'ancre, 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 :*
  - Motifs de la consultation et définition de la problématique (avec les parents)*
  - Situation familiale (avec les parents)*
  - Anamnèse avec l'enfant en situation*

*Cas pratiques avec des mises en situation*

