



# SOPHROLOGIE

## au Collège

### QU'EST CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une méthode basée sur la respiration, des mouvements doux et des visualisations permettant d'aller chercher les ressources nécessaires pour gérer la vie au collège.

### OBJECTIFS

- Mieux gérer son stress
- Arriver plus sereinement aux examens
- Améliorer sa concentration
- Mieux gérer ses émotions
- Booster sa mémoire
- Apprendre à respirer et se relaxer
- Améliorer son endormissement
- Avoir de la motivation

### QUI SUIS-JE ?

Chanteuse lyrique et sophrologue je propose des ateliers de sophrologie en collège lycée et en entreprise.

### EN SAVOIR PLUS

[aurore.germainstal@gmail.com](mailto:aurore.germainstal@gmail.com)  
[auroregermain.com](http://auroregermain.com)





## A qui s'adressent les séances ?

Les séances s'adressent à tous les élèves. Ceux qui souhaitent des outils pour mieux gérer le stress, se préparer à mieux vivre les examens. Mais aussi à ceux qui souhaitent améliorer leur performance scolaire avec des séances favorisant l'apprentissage, le calme, la concentration, la motivation, la mémoire...

## Comment se déroule la séance ?

Les séances se font en groupes d'élèves. La séance commence par un moment d'échange sur une thématique avec des conseils, puis les élèves se mettent allongés ou assis les yeux fermés et se laissent guider au son de ma voix pour la séance (respiration, relaxation, visualisation...). La séance se termine par un moment d'échange sur les ressentis des élèves par oral ou par écrit.

Nous aborderons aussi dans les premières séances plusieurs techniques de respiration (cohérence cardiaque, respiration abdominale ...).

Les séances de sophrologie au collège permettent aussi un retour au calme sur la pause du midi afin de se ressourcer.

## Quels sont les thèmes abordés ?

- Techniques de respirations (respiration abdominale, cohérence cardiaque...)
- Les émotions : comment les reconnaître ?
- Le sommeil : séance pour aider l'endormissement.
- Boîte à outils anti stress pour les examens
- Séance pour travailler la concentration, la mémoire, l'organisation
- Les valeurs : respects, bienveillance, travail...

## Comment refaire les séances à la maison ?

Les séances qui s'y prêtent seront enregistrées et mis à disposition sur l'Espace numérique accompagnées de PDF récapitulatifs. Vous pourrez ainsi refaire les séances dont vous avez besoin à la maison.

