



Animation
**15 à
45 min**



**à partir
de 6**
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- **Acquérir des techniques de respiration simples et efficaces** pour une gestion autonome du stress et des émotions au quotidien.
- **Développer une meilleure conscience de sa respiration** pour favoriser la concentration, la présence et l'ancrage dans le moment présent.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie active et participative** (rendre le jeune acteur de son parcours)
- **Atelier en extérieur dans un cadre relaxant** (si le lieu et le temps le permettent)
- **Découverte et application d'une boîte à outils**



DÉROULÉ

- Accueil et installation des participants : Créer une atmosphère détendue et conviviale.
- Présentation de la sophrologie : Explication simple de la sophrologie comme une méthode psycho-corporelle visant l'harmonie entre le corps et l'esprit.
- Prise de conscience de la respiration spontanée
- La Respiration Abdominale ou Ventrale

