



LES ATELIERS “LA BULLE DES ÉMOTIONS”

Ateliers de Sophrologie pour les enfants



AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS



Les ateliers de LA BULLE DES ÉMOTIONS

proposent aux enfants un espace et des outils simples, ludiques et efficaces pour mieux vivre leurs émotions, améliorer leur concentration, favoriser les apprentissages, stimuler la confiance en soi, et renforcer le vivre ensemble.



COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DÉVELOPPÉES :

- *Accueillir, comprendre et nommer ses émotions, s'exprimer à l'oral sur ses ressentis, enrichir son vocabulaire sur les émotions.*
- *Prendre conscience de soi, de son schéma corporel, expérimenter des mouvements corporels pour se sentir mieux.*
- *Renforcer ses capacités d'attention, d'apprentissage et de confiance en soi.*
- *Écouter, échanger, interagir en groupe, développer ses aptitudes à vivre ensemble dans le respect et la bienveillance.*

Les ateliers

“Mieux vivre ses émotions”

temps périscolaire LUNDI ET VENDREDI midi
semestre 1 et semestre 2

*Les émotions font partie intégrante de notre vie.
Elles influencent nos réactions, nos décisions
et notre bien-être.*

*Mieux vivre ses émotions, c'est savoir les reconnaître
et les identifier, dans son corps et dans sa tête.*

*C'est aussi apprendre à les apaiser, les équilibrer pour vivre
plus sereinement, mieux interagir avec les autres
et se sentir bien dans sa peau.*

LES OUTILS UTILISÉS

- Des exercices de respiration
- Des activités motrices
- Des pauses de relaxation
- Des visualisations positives
- Des moments d'expression
et de partage

EXEMPLES D'ATELIER

- Apprivoiser la colère
- Installer le calme
- Apaiser l'agitation
- Eloigner la peur
- Se renforcer de confiance...



LES ATELIERS “LA BULLE DES ÉMOTIONS”

Planning 2024-25

En groupe de 10 enfants

Les lundis et vendredis sur le temps de la pause méridienne.

Ateliers d' 1 heure.

Inscription au semestre.

PÉRIODE	GROUPE	Nombre d'ateliers	Tarif
Lundi midi - 1er semestre (septembre 2024 - janvier 2025)	Groupe A CP-CE1	14 ateliers	135 €/enf
Vendredi midi - 1er semestre (septembre 2024 - janvier 2025)	Groupe B CE2 - CM1 - CM2	14 ateliers	135 €/enf
Lundi midi - 2ème semestre (février - juin 2025)	Groupe A CP-CE1	14 ateliers	135 €/enf
Vendredi midi -2ème semestre (février - juin 2025)	Groupe B CE2 - CM1 - CM2	14 ateliers	135 €/enf

Offrez à votre enfant des outils
pour bien grandir avec ses émotions!



Aurélie Massiot-Fouchet

Sophrologue certifiée

- Formée au CEAS de Paris (2019/2021)
- Spécialisée dans l'accompagnement des enfants, et des adolescents.
- Intervenante ICP-FORMIRIS
- Membre de LA BULLE DES ÉMOTIONS (LBDE)
- Membre de OSMOSE

📞 : 06 50 63 47 95

✉ : sophrologie.amf@gmail.com

f : aurelie.massiot.fouchet.sophrologue

📷 : sophrologie.aurelie.mf

🌐 : <https://labulledesemotions.com>

📍 : Meaux - Saint-Souplets



Aurélie Massiot-Fouchet



Ils me font confiance :

