



ANIMATIONS

**SOPHROLOGIE
ET/OU
YOGA DU RIRE**

Karine MAGNETTE – Sophrologue & Hypnothérapeute
Cabinet AMPLITUDE 11 rue des Grands Tournants 38300 MEYRIE

ATELIER SOPHROLOGIE LUDIQUE

Avec la sophrologie,
**JOIE, RIRE, PLAISIR, RELAXATION DYNAMIQUE, MEDITATION PLEINE
CONSCIENCE**

Les enfants, les adolescents apprennent à prendre confiance en eux-mêmes et en leurs capacités : *maîtriser leurs craintes, vaincre leur timidité, mieux gérer leurs émotions, canaliser leur énergie, stimuler leur créativité, leur imagination, leur mémoire, leur concentration et leur autonomie, à faire le calme dans leur corps, à libérer leur esprit, à vivre ensemble, ...*

La sophrologie est une méthodologie psycho corporelle qui devient très ludique, dès qu'elle concerne les enfants et les adolescents.

La séance commence toujours par quelques minutes d'apaisement. Ils oublient l'agitation extérieure et se mettent à l'écoute de leur corps.

La conscience du corps, la respiration, la visualisation leur permet **d'acquérir des outils d'autonomie, des automatismes de détente et de lâcher-prise, qu'ils peuvent réutiliser quand ils en ressentent le besoin en toute autonomie dans la vie quotidienne.**

PROTOCOLE

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Temps de rencontre et d'échanges
- Temps de libération des tensions
- Temps d'activation des capacités et ressources
- Temps d'intégration
- Temps ludique

THEMATIQUES

- Gérer son stress
- Gérer ses émotions
- Apprendre à s'écouter
- La relation a soi
- La relation à l'autre
- Gérer ses émotions
- Adapter son rythme,
- ...

ATELIERS YOGA DU RIRE

Rire est bon pour la santé



Une invitation à rire de bon cœur par trois fois

- La détente du rire
- Le rire sans raison
- La méditation du rire

Antistress naturel, le yoga du rire favorise une « posture positive » dans la vie : à prendre plaisir de tout, à s'émerveiller de petits riens, à se surprendre et jouer de complicité avec soi-même, **à se libérer du regard des autres** pour exister pour soi ; bref à mettre plus de positif dans la vie.

HISTORIQUE

En 1995, le Docteur Madan Kataria a créé ce concept généreux qui aujourd'hui se pratique dans plus de 70 pays.

Alors pourquoi venir au Yoga du rire ?

Quelques chiffres

Saviez-vous que les adultes ne rient que 2 minutes par jour alors qu'en 1940, la moyenne par jour était 20 fois supérieure ?

Or les médecins préconisent 15 minutes de rire par jour pour se maintenir en bonne santé.

70 % de nos maux sont d'origine psychosomatique, c'est à dire dus à un excès de stress ou à des émotions que nous n'exprimons pas.

Et les enfants et les adolescents, sont aujourd'hui tous égaux

sur leur capacité à rire chaque jour ?

LES BIENFAITS DU RIRE SANS RAISON

Antidote au stress

Régule l'humeur

Système immunitaire au top

Améliore la qualité du sommeil

Améliore la gestion de la douleur

Efficacité améliorée

Facilite la digestion

Améliore la prise de recul

Bon pour le cœur

Lève les inhibitions

Donne confiance en soi

Rend plus positif

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Accueil
- Éveil du corps
- Exercices de rire sans raison
- Méditation du rire
- Relaxation
- Partages et échanges



PROFIL DE L'INTERVENANTE

Karine MAGNETTE

Sophrologue diplômée par la Fédération des Écoles Professionnelles de Sophrologie, **titre validé RNCP.**

Spécialisée auprès des enfants et des adolescents

Hypnothérapeute diplômée par l'Institut de Blois.

Praticien E.M.D.R diplômée par l'Institut de Blois.

Animatrice certifiée en **Yoga du rire** par l'Institut Français de Yoga du rire Santé.

Formatrice en entreprise et organismes de formations, compétences validées par CCI Formation, diplômée en communication par l'institut CRESPA.

- ✓ **Animations auprès des écoles, des collèges et des lycées**
- ✓ **Intervention en mini groupe sur le décrochage scolaire en collège**
- ✓ **Conférence à thème**
- ✓ **Intervention en cabinet en Nord Isère auprès des particuliers depuis huit années**
- ✓ **Formation et animation en entreprise, en centre de formation, en collectivité**

Contact : sophrologuebourgoin@gmail.com
0628 301 519

DEVIS

Sur simple demande

Activité en portage salarial chez BNPSI

N° de Siret BNPSI : 480 126 838 00022

Déclaration d'activité comme organisme de formation : 82 69 088 37 69

Karine MAGNETTE – Sophrologue & Hypnothérapeute
Cabinet AMPLITUDE 11 rue des Grands Tournants 38300 MEYRIE