



# TEMPS D'ACTIVITE PERISCOLAIRE

**SOPHROLOGIE  
ET/OU  
YOGA DU RIRE**

# ATELIERS SOPHROLOGIE LUDIQUE ENFANTS

Avec la sophrologie,

## **JOIE, RIRE, PLAISIR, RELAXATION DYNAMIQUE**

Les enfants 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 vivre ensemble, ...

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

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

## PROTOCOLE

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Temps de rencontre et d'échanges
- Temps de libération des tensions
- Temps de relaxation dynamique
- Temps d'intégration
- Temps ludique

### THEMATIQUES

- Écouter son corps
- Apprendre à se poser
- La relation a soi
- La relation à l'autre
- Gérer ses émotions
- Adapter son rythme, ...

## EXEMPLE DE PROTOCOLES

### **MODULE 1 Aspect Ludique de la sophrologie**

- Jeux de prénoms
- Eveill du corps par les mouvements dynamiques (pompage des épaules, marche dans le champs,)
- Apprendre à respirer (respiration accordéon, respiration ballon)
- Arbre dans la forêt (équilibre, enracinement, implantation)
- Plume (concentration, évolution, souffle)

### **MODULE 2 Direction de socialisation**

- Jeux de la voiture, pilote, passager (confiance en soi et en l'autre)
- La paille souffle de vie (gestion des émotions, relation à soi)
- L'ascenseur (ancrage, rythme, respect de soi et de l'autre)

### **MODULE 3 Vivre et apprendre et connaître son corps**

- Fiacre (Activation de sens)
- Le chewing gum (Étirement flexibles)
- Les moulinets (Expulser et le souffle sur la lettre et le son)
- La cible (le grand écran, les boules de couleurs)

### **MODULE 4. Développer la relation à soi et au monde**

- Balle d'auto massage (conscience de son corps et éveil)
- 1, 2,3 soleil (conscience et ajustement de son corps)
- O préféré à travers l'éveil des sens (répondre à ses besoins)
- Jeux du miroir

# ATELIERS YOGA DU RIRE POUR ENFANTS

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, sont ils 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 reconnu RNCP.**

**Spécialisée auprès des enfants et des adolescents**

**Hypnothérapeute** 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.

- ✓ **Intervention en cabinet en Nord Isère auprès des particuliers depuis 6 années**
- ✓ **Formation et animation en entreprise, en centre de formation, en collectivité**
- ✓ **Animation auprès des écoles et des collègues**

**Contact :** [sophrologuebourgoin@gmail.com](mailto: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 318 Route de Saint Jean de Bourmay 38300 MEYRIE