

Spécialisations et Formations complémentaires :

Cohérence Cardiaque – Académie de Sophrologie Paris

Sophrologie et enfants – La Bulle des Emotions

En savoir plus :

Cohérence cardiaque : Une pratique respiratoire simple, idéale pour lutter efficacement contre le stress. Recommandée par la Fédération Française de Cardiologie. En plus de vous permettre de maîtriser votre stress, elle aide à retrouver le sommeil et booste votre immunité.

La Bulle des Emotions : Ateliers ritualisés, récréatifs et ludiques où l'on alterne des temps de détente, d'échanges, de création...pour reconnaître les émotions et apprendre à mieux les vivre ...

Fleurs de Bach :

Des élixirs floraux pour apaiser et rééquilibrer une émotion comme la colère ou la peur, l'incertitude, le découragement, la tristesse, etc ...autant d'émotions et d'états d'âme qui font partie de la vie mais qui parfois peuvent vous envahir.

Les Fleurs de Bach peuvent vous aider à tout âge de la vie, à dépasser les moments difficiles et à vous libérer d'habitudes inutiles ou nocives pour retrouver équilibre et harmonie.

Graphothérapie :

L'écriture, véritable outil de communication, reflet de nous même par la trace que nous laissons, toujours présente malgré le numérique dans notre quotidien ,et indispensable à l'école, peut être source de plaisir mais aussi source de difficultés lorsque l'enfant ne peut pas se relire, qu'il ressent des douleurs, qu'il est limité car écrivant trop lentement...

La dysgraphie, trouble de l'apprentissage qui concerne l'écriture qui va se révéler être lente, douloureuse illisible, peu soignée peut alors avoir des répercussions sur la scolarité, sur l'estime de soi et la confiance en soi.

La graphothérapie, rééducation fine de l'écriture peut aider l'enfant à avoir une écriture lisible et rapide, sans douleur ni fatigue, et retrouver confiance en lui.