

Cabinet ANTONI Céline

DEPUIS 2014

Sophrologie, Meditation, Yin Yoga



Sophrologie en établissement scolaire

En offrant des séances de sophrologie à vos élèves et/ou à vos enseignants, vous en verrez les résultats rapidement. Il est important que les stagiaires soient volontaires à cette expérience de séances et qu'ils appliquent les conseils et outils délivrés.



Pour les élèves



Pour les enseignants

Bienfaits de la sophrologie pour les élèves

- Améliorer leur capacité de concentration et d'apprentissage;
- Accroître leur épanouissement scolaire, mais aussi personnel;
- Exprimer et apprivoiser les émotions;
- Trouver sa place dans le groupe et renforcer les liens sociaux;
- Améliorer l'apprentissage dans les cas de troubles DYS et TDA/H...;
- Ressentir le calme et l'ancrer;
- Développer la confiance en soi;
- Mettre en lumière leurs capacités;
- Se préparer sereinement aux examens, concours ...

Bienfaits de la sophrologie pour les enseignants

- Mieux vivre leur quotidien professionnel mais aussi personnel;
- Meilleure gestion du stress et des émotions;
- Prendre un temps pour soi pour se recentrer;
- Ressentir et ancrer le calme;
- Aide à relativiser face aux situations conflictuelles;

Déroulement d'un accompagnement

Séances de 45mn pour les élèves à 1h pour les enseignants au sein de l'établissement.

Quel moment de la journée est le plus propice ?

Les meilleurs moments pour animer une séance sont le **le midi et le soir**.

Lieu ?

Il est conseillé d'être dans un **lieu calme en intérieur pour une immersion optimale** des stagiaires. Cependant, il est également possible d'animer des séances en extérieur si le lieu s'y prête et selon la météo.

Matériel

- chaise
- bouteille d'eau

Déroulement d'une séance type

Les séances de sophrologie se déroulent ainsi :

1. Temps d'échange pour ouvrir la séance. C'est l'occasion de revenir sur les bénéfices et points d'amélioration constatés depuis la dernière rencontre;
2. Petit temps de méditation pour se recentrer;
3. Temps de respiration et exercices de relaxation dynamique (mouvements doux du corps assis ou debout en lien avec la respiration);
4. Temps de visualisation positive pour ancrer le changement;
5. Echanges sur les ressentis;

Différentes formules

Accompagnement annuel

Je peux proposer une séance de sophrologie hebdomadaire avec un groupe ouvert et comme objectif "gestion du stress".

Accompagnement sous forme d'un stage de 8 à 12 séances

Dans ce cas, j'interviens une fois par semaine avec un groupe fermé selon un objectif défini à l'avance. Il faudra donc d'abord définir les problématiques actuelles des participants (stress, confiance en soi, préparation examens...), pour la création de séances adaptées. Cette formule permet d'atteindre un objectif bien précis grâce à des séances évolutives.

En savoir plus sur Céline Antoni

Ils me font confiance



Retrouvez mes [Références](#)

Échangeons pour construire ensemble un programme adapté à vos objectifs !

Cabinet ANTONI Céline

7 chemin des Ecoles 92350 Le Plessis Robinson

www.celineantoni.com

Mail : celine.antoni92@gmail.com

Tel : 06 58 12 03 96

SIRET : 539 181 032 00027

