

# Cabinet ANTONI Céline

DEPUIS 2014

Sophrologie, Meditation, Yin Yoga



## Stage pour les encadrants scolaires et périscolaires

Stage pour vous apprendre des techniques de retour au calme de vos élèves.

Améliorer les conditions d'apprentissage des élèves grâce à la sophrologie !



## Objectifs

Il est important aujourd'hui d'apprendre aux personnels d'écoles, lycées et centres de loisirs à canaliser les élèves grâce à des exercices simples et efficaces. Quelques minutes suffisent en début de cours ou d'activité pour amener l'enfant dans un état de calme.

Les exercices tels des outils, amènent l'enfant à se reconnecter à son corps pour l'emmener doucement vers la détente du corps et le calme de l'esprit. Ainsi, les apprentissages sont facilités.

La sophrologie, permet d'apprendre à entrer en soi pour mieux gérer ses émotions. Le stage que je propose va dans ce sens : délivrer aux différents acteurs concernés, des outils simples pour canaliser l'attention des enfants, les aider à retrouver le calme intérieur, développer leur concentration.

## Pour qui ?

Destinés aux équipes d'enseignements et personnels encadrants, cette formation offre de véritables outils qui sont des aides précieuses au sein des écoles, collèges, lycées, soutien scolaire, centre de loisirs, maisons de la parentalité...etc.

## Bienfaits

### **Améliorer le climat au sein des écoles**

Ce stage permet d'exercer son métier d'enseignant ou animateur dans les meilleures conditions, de développer de nouveaux savoir-faire et de transmettre aux élèves des outils pour se calmer, se recentrer favorisant un climat propice à l'enseignement.

### **Développer l'attention et la concentration des élèves**

Développer l'attention concentration des élèves en milieu scolaire est devenu une priorité éducative majeure. Cette formation va vous permettre d'installer de nouvelles habitudes pour aller dans ce sens.

### **Contribuer au bien-être de tous, enseignants et élèves**

Cette formation vous offre un accompagnement sur mesure pour apprendre les bonnes pratiques de gestion du stress et des émotions afin d'aller vers un bien-être grâce à l'apport d'outils simples et efficaces.

## Sous quelle forme ?

Exemple de stage: 3 interventions de 1h à hauteur d'une intervention par semaine.

Le temps et la durée pourront être convenus avec vous selon les besoins et les possibilités.

A chaque séance, j'apprends aux stagiaires à animer :

- Exercices de respiration;
- Exercices de relaxation dynamique;
- Relaxation

Ce sont des temps courts de 5 à 8 mn que les encadrants pourront reproduire facilement auprès des élèves.

Entre les stages, je demande aux stagiaires de s'exercer chez eux et dans leur classe afin de pouvoir faire un retour de leur pratique.

## En savoir plus sur Céline Antoni

### [Références](#)

Ils me font confiance !



**Échangeons pour construire ensemble un programme adapté à vos objectifs !**

Cabinet ANTONI Céline

*7 chemin des Ecoles 92350 Le Plessis Robinson*

[www.celineantoni.com](http://www.celineantoni.com)

Mail : [celine.antoni92@gmail.com](mailto:celine.antoni92@gmail.com)

Tel : 06 58 12 03 96

SIRET : 539 181 032 00027

