



## Séances de sophrologie

### *Les lundi Zen des assistantes maternelles*

A partir du Lundi 7 Novembre 2022 à 20h30, prenez un temps pour vous, grâce à la sophrologie.

Découvrez cette méthode psychocorporelle, basée sur des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisations.

La relaxation, la gestion du stress, des apprentissages de base pour mieux connaître son corps et entrer en relation avec lui, l'accueil de son vécu, la relation avec son mental, l'identification et la mobilisation de ses propres ressources pour une meilleure confiance et écoute de soi.

Actionnez la clé de votre bien-être pour un nouvel équilibre, et plus de sérénité, grâce à des outils et des techniques utilisables au quotidien, afin de retrouver un état de mieux-être.

*Le travail des professionnels de la petite enfance est d'accompagner les enfants par une attitude contenante, rassurante, afin de prendre le recul nécessaire avec ses propres émotions.*

**« C'est en prenant soin de soi, que l'on peut prendre soins des autres. Il est important de prendre en compte ses propres besoins pour un meilleur équilibre entre sa vie professionnelle et personnelle »**

Details de la séance : La séance commence par un temps d'échange libre, une détente profonde guidée, des exercices de respiration, de décontraction, une visualisation, pour terminer sur un retour d'échanges libre.



- **Lundi 7 novembre :**

Thème : Découvrons la sophrologie

- **Lundi 14 novembre :**

Thème : Evacuons nos tensions et détendons-nous

- **Lundi 21 novembre :**

Thème : Allégeons et canalisons nos pensées

- **Lundi 28 novembre :**

Thème : Retrouvons un sommeil réparateur

- **Lundi 5 décembre :**

Thème : Lâchons prise et prenons conscience de notre potentiel

- **Lundi 12 décembre :**

Thème : Retrouvons un nouvel équilibre

- **Lundi 19 décembre :**

Thème : Nos ressources et nos valeurs pour notre bien-être

*Séance de 1h ( 1h15 pour la 1ere séance découverte)*

*Horaires : de 20h30 à 21h30*

*Lieux : Multi-accueil « A pas Comté »*

*Rue du Vignolat*

*Longues 63270 Vic le comte*