

Dans le cadre des permanences



Magdeleine DIONISI Sophrologue à l'Espace Santé de Servian a présenté la Sophrologie aux parents, enfants présents et leur a permis de vivre quelques exercices et qu'ils peuvent pratiquer à leur domicile avant et pendant les devoirs afin de rétablir une atmosphère sereine et en toute quiétude nécessaire au bon déroulement des devoirs.

Tout d'abord souffler ! pour se recentrer sur soi et amener un état d'apaisement, de calme.

Respirations ventrales :



Magdeleine DIONISI
Sophrologue
Espace Santé -6 rue du Coussat
Servian

Toute reproduction est interdite



ou avec une plume :

respiration, travailler ma concentration, Renforcer l'aboutissement d'un objectif par l'entraînement.

Jouer avec ma

On peut aussi le faire à deux, debout en bougeant.



Dans tous lieux. souffler après un pissenlit aussi ! quand je suis en extérieur.

- Je choisis une plume légère et duveteuse que je pince entre mes doigts, je la libère, je souffle et je tente de dire bonjour. Je souffle de nouveau pour que la plume reste en l'air et je dis par exemple mon prénom
- Je continue et je dis « Quelle belle journée aujourd'hui »
- « Il fait beau dans mon cœur » « je me sens forte » « j'ai plein de capacités »
- L'objectif est de garder la plume en l'air le plus longtemps possible.
- Apprendre à me poser.
- Prendre conscience que l'on peut influencer les choses et qu'avec la lenteur et la présence dans l'ici et maintenant, les choses se font plus facilement.
- J'apprends par la répétition.

Magdeleine DIONISI

Sophrologue

Espace Santé -6 rue du Coussat

Servian

Toute reproduction est interdite



L’Ancrage est un exercice à pratiquer journalièrement ou plusieurs fois dans la semaine afin que l’enfant puisse se ressourcer , se reconnecter à ses potentiels, forces. Se recentrer. Développer sa confiance en soi. Renforcer son équilibre.

Pour acquérir une plus grande assurance en soi :

L’histoire **de la petite graine** et qui devient **un arbre**. (Exercice d’Ancrage)

On se positionne tout(e) recroquevillé(e) et on se laisse tout doucement grandir, puis on étire ses bras et on écarte peu à peu les mains qui étaient repliées, et en les écartant, on visualise des branches pour finir se laisser grandir et développer notre tronc qui devient fort et solide et se retrouver en verticalité, entre ciel et terre et bien ancré les pieds au sol (pieds stables sur le sol).



Je peux après avoir fait l’exercice dessiner pour exprimer comment je me sens....

Magdeleine DIONISI
Sophrologue
Espace Santé -6 rue du Coussat
Servian

Toute reproduction est interdite

Le karaté : Jeter les émotions hors de soi !

J'inspire, rétention légère de l'air, je fais un pas en arrière, je replie également mon bras en arrière, je pense bien à ce que je ne veux m'irriter et lors de mon souffler et tout envoyer hors de



plus garder en moi et qui m'exaspère, expiration, je profite de cette expiration pour moi.

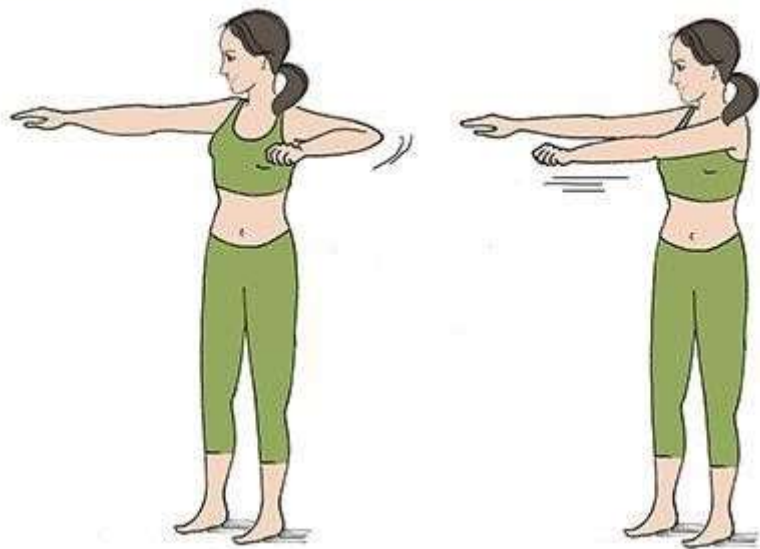
Le matin ou le soir,

A la maison ou dehors.

Debout.

Objectifs : libérer les tensions, sentir mes bras. Poser un objectif.

En même temps que je souffle, je peux aussi crier « Ahhhhhh ! »



Magdeleine DIONISI

Sophrologue

Espace Santé -6 rue du Coussat

Servian

Toute reproduction est interdite

LE POMPAGE DES EPAULES

Voici un **exercice simple** pour t aider à lâcher vos tensions.
Durée : **quelques minutes, à faire tous les jours !**

Parfois nommé également « j'm'en moque ». Il fait partie des exercices de sophrologie de **Relaxation Dynamique** qui allie mouvement, respiration et **intention**.



Tu inspires par le nez et tu fermes les poings en imaginant rassembler dans tes mains tes tensions.

Tu bloques ta respiration et tu montes et tu descends les épaules plusieurs fois.

Puis **tu souffles fortement par la bouche en ouvrant tes poings** en lâchant tes tensions, ta colère que tu as pris dans tes poings.

Reprends une respiration naturelle, toujours les yeux fermés.

Observe tes ressentis, dans ta nuque, le haut de votre dos, ton thorax peut-être tes bras, tes mains. Je t'invite Gabin à noter tes ressentis sur le carnet.

Prends conscience de ta capacité à lâcher tes tensions, ta colère suite à la pratique de cet exercice.

Refais cette séquence 2 fois.

Tu peux imaginer d'autres tensions ou reprendre les mêmes.

Magdeleine DIONISI
Sophrologue
Espace Santé -6 rue du Coussat
Servian

Toute reproduction est interdite

Déstresser :

L'exercice du coussin :

Prendre le coussin, l'entourer de tes bras, tendre tes bras, inspirer puis venir plaquer le coussin sur ton thorax, les bras repliés, mettre toute ta colère, tout ce qui te dérange, t'irrite et sur l'expiration, jeter le coussin sur un lit ou un canapé avec cette intention de chasser la colère qui est à l'intérieur de « toi ».



Magdeleine DIONISI
Sophrologue
Espace Santé -6 rue du Coussat
Servian

Toute reproduction est interdit