**La sophrologie pour adolescent**

L'adolescence est une période merveilleuse et si particulière...Mais si souvent synonyme de mal-être. La sophrologie va aider l'adolescent à aborder de façon plus sereine ce cap délicat fait de modifications physiques, mentales et émotionnelles afin qu'il se sente "mieux dans sa peau". Pour renforcer les structures d'une personnalité encore fragile et l'accompagner à devenir l'adulte de demain, la sophrologie permet à l'adolescent de découvrir et de dynamiser ses ressources et ses capacités :

- Apprendre à optimiser sa respiration en l'adaptant à ses besoins: se calmer, se dynamiser, se recentrer.

- Développer sa concentration, stimuler sa mémoire et ses facultés de raisonnement.

- Activer sa motivation, son désir d'apprendre.

- Surmonter sa timidité.

- Apprendre à vivre le moment présent pour favoriser l'attention.

- Se préparer aux examens à venir, particulièrement pour les oraux et lorsque le jeune à l'impression de "perdre tous ses moyens" et d'avoir "oublié" tout ce qu'il a appris.

- Renforcer la confiance en soi, souvent mise à mal par le regard et les remarques des autres ou des autocritiques dévalorisantes.

- Apprendre à gérer son stress, ses angoisses et ses émotions.

- Réguler des problèmes de sommeil, qui sont, de plus, souvent chez l'adolescent des difficultés d'endormissement suivies le lendemain matin de réveil tardif et de fatigue.

- Aider à rendre autonome et à construire des projets d'études ou de vie.

Grâce à un travail approprié et personnalisé ( exercices de respiration, de relaxation dynamique, physique et mentale, de visualisations créatives et positives) l'adolescent à son propre rythme, trouvera un équilibre psychocorporel, ce qui le mènera vers l'autonomie et renforcera sa personnalité.

|  |
| --- |
| stage de Janvier : **Améliorer ma concentration et ma mémoire**Pas facile de rester concentrer toute une journée pour nos jeunes étudiants !de 17h30 à 18h30 merc. 9 janv./merc. 16 janv / merc 23 - janv / merc 29 janv |
| Stage de Février : **Reprendre confiance en moi**   Peur du jugement, "je me sens nul", "je n'y arriverais pas" je suis moche"....   autant de pensées négatives qui vont empecher nos jeunes ados àavancer  sereinreinement dans la vie et les études.de 17h30 à 18h30 merc. 6 fév./merc. 13 fév / merc 20 fév / merc 26 fév. |
| Stage d'Avril : **Aide à la prépration aux examens**Breuvet des collèges, partiels, bac, permis de conduire... - de 17h00 à 18h00 merc. 27 mars./merc. 3 avril / merc 10 avril / merc 17 avril / 24 avril. |

-

-

**Tarifs** : 60 € (les 4 séances) et 70 € (les 5 séances)
(groupe minimum de 3) - contactez vos amis !

*Le résultat est basé sur la pratique et l'entrainement. Il est essentiel d'assister  à tous les cours du protocole proposés dans le stage que v*