La sophrologie au service du bien-être à la crèche !

Lydie Girard est sophrologue !

Elle accompagne et guide les enfants vers un rééquilibrage de leur corps et de leur esprit à travers des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation pour les aider à trouver un état de bien-être et de sérénité.

Comment la sophrologie peut-elle être bénéfique pour les enfants en bas âge ?

Grâce à la sophrologie, les enfants en bas âge, peuvent prendre conscience de leur corps et de leur respiration. Cette méthode apaise à la fois leur esprit et leur corps. Ils sont trop petits pour gérer leurs émotions, mais assez grands pour les comprendre. La sophrologie est donc un outil utile qui leur servira toute leur vie.

En quoi consiste une séance de sophrologie pour les tout-petits ?

Pendant une séance, des activités ludiques sont organisées pour permettre aux enfants de se connecter à leur corps et leur respiration. Des exercices de yoga sont également pratiqués et la séance se termine généralement avec un conte en musique relaxant.

Pourquoi des ateliers de sophrologie à la Maison de la Petite Enfance ?

L'objectif est d'accompagner les enfants et sensibiliser les professionnels de la petite enfance à mieux appréhender leurs émotions, le tout dans un souci de bien-être et de sérénité.