

# Ma parenthèse magique



Ateliers de sophrologie  
pour les enfants  
de 6 à 11 ans

proposés par  
ANNE LAURE  
**MANOURY**  
Sophrologue  
relationnelle®

Les ateliers de sophrologie proposés sont spécialement conçus pour les enfants de 6 à 11 ans. Ils combinent des techniques de **sophrologie**, de **pédagogie sophroludique** et le **Massage In Schools Programme** (MISP), dans un cadre bienveillant, ludique et respectueux du rythme de chaque enfant.

L'objectif est d'offrir aux enfants des outils simples, efficaces et accessibles pour :

Apprendre à s'écouter soi et les autres

Apprendre à se détendre et à mieux gérer ses émotions

Développer la confiance en soi et la concentration

Développer la conscience de son corps

Favoriser une meilleure relation à soi et aux autres

## Les Techniques Utilisées

**Sophrologie adaptée aux enfants** : exercices de respiration, de relaxation dynamique, visualisations positives... toujours sous forme ludique et imagée, avec rédaction d'un journal personnel.

**Pédagogie sophroludique** : approche qui met le jeu au cœur de l'apprentissage, en respectant le développement psycho-affectif de l'enfant. Elle favorise l'expression corporelle, la créativité et l'autonomie.

**Massage In Schools Programme (MISP)** : programme international de massage entre enfants (habillés, sur le dos, les bras, les mains), encadré par un adulte formé, dans le respect du consentement et du cadre éthique. Ce programme développe le respect mutuel, diminue les tensions et améliore le climat scolaire et social.

## Bénéfices observés

Amélioration de la gestion du stress et des émotions

Meilleure qualité de concentration et d'attention

Développement du respect de soi et des autres

Renforcement du sentiment de sécurité intérieure

### Publics concernés

Enfants de 6 à 11 ans En contexte periscolaire, associatif ou autre. Les ateliers s'adaptent aux besoins du groupe ou du projet pédagogique.



# Déroulement des Ateliers

Durée : 45 minutes à 1 heure

Fréquence : hebdomadaire ou adaptée selon le projet (cycle de 5 à 10 séances)

Format : en groupe (6 à 12 enfants)

Lieu : en centre de loisirs, temps périscolaire, association, autres

Chaque séance suit une structure claire :

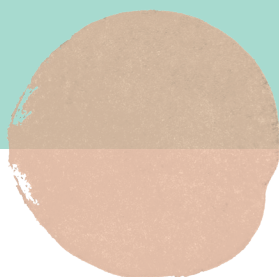
Rituel d'accueil et météo émotionnelle

Exercices de relaxation dynamique (mouvements corporels, respiration)

Temps calme et visualisation positive

Massage entre enfants (MISP) selon le cadre prévu

Temps de parole libre ou créatif (dessin, jeu d'expression)



Anne Laure Manoury est sophrologue certifiée FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie) – Titre inscrit au RNCP reconnu de niveau 5 et membre de la Société Française de Sophrologie (impliquant une formation reconnue par la SFS et le respect du Code de déontologie du sophrologue). Elle est formée à la pédagogie Sophro Ludique.

Actuellement en cours de formation MISP (Massage in school sprogramme) et en Thérapie MOSAIC.



ANNE LAURE  
**MANOURY**

*Sophrologie  
relationnelle®*

06 14 61 82 32  
*contact@al-manoury.fr*

**WWW.AL-MANOURY.FR**

# Tarifs



## Organisation des ateliers

L'atelier peut être mis en place sous plusieurs formes :

Une heure chaque matin sur 5 jours

Une heure par semaine (par exemple les mercredis ou sur le temps périscolaire)

Ou autre selon le projet

## Base tarifaire

5 ateliers (pour 6 à 10 enfants)

450 euros

Tarifs dégressifs pour plusieurs groupes consécutifs :

2 x 5 ateliers consécutifs

800 euros

Nous pouvons inventer ensemble le projet qui correspond à votre structure.

N'hésitez pas à me joindre pour en discuter.



ANNE LAURE  
**MANOURY**

*Sophrologie  
relationnelle®*

06 14 61 82 32  
[contact@al-manoury.fr](mailto:contact@al-manoury.fr)

**WWW.AL-MANOURY.FR**