



*Emmanuelle Clergue*  
Sophrologue



*La sophrologie  
pour votre enfant*

[www.sophro-lyon.com](http://www.sophro-lyon.com)

# La sophrologie pour votre enfant

## **Les indications pouvant conduire un enfant chez un sophrologue sont notamment :**

Difficultés de concentration ou d'attention, manque de confiance en soi, enurésie nocturne, angoisses, peur de l'échec, colère, irritabilité, peur de l'école, problèmes de comportement, perturbation du sommeil, prise de poids, changement de vie (familial et scolaire)...



## **Avec la sophrologie :**

il apprendra à prendre confiance en lui et en ses capacités, maîtriser ses craintes, vaincre sa timidité, mieux gérer ses émotions, canaliser son énergie, stimuler sa créativité, son imagination, sa mémoire, sa concentration et son autonomie, à faire le calme dans son corps...

La sophrologie est une technique qui devient très ludique, dès qu'elle concerne les enfants. La séance commence toujours par quelques minutes d'apaisement. Ils oublient l'agitation extérieure et se mettent à l'écoute de leur corps.

La respiration leur permet d'acquérir des outils d'autonomie, des automatismes de détente et de lâcher-prise, qu'ils peuvent réutiliser quand ils en ressentent le besoin.

SIRET N° 534 350 277 00024



### **Cabinet paramédical**

59 ter allée Emmanuel Gounot, 69005 Lyon

Tél. 06 86 78 44 57

sophro.clergue@yahoo.fr

### **Séances individuelles**

Enfants : 60€ et 45€

Adolescents, adultes : 60€ et 70€

