

## CONTACTEZ MOI

Charlotte CHAVANT  
Sophrologue certifiée RNCP



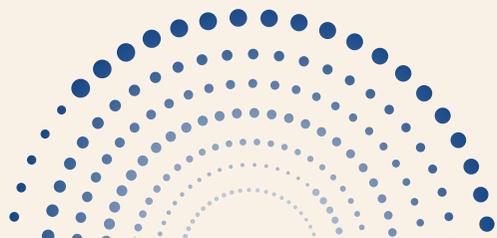
07 83 77 34 81



[www.eclosion-sophrologie.com](http://www.eclosion-sophrologie.com)



[eclosion.sophrologie@gmail.com](mailto:eclosion.sophrologie@gmail.com)



## ATELIERS DE SOPHROLOGIE ET EVEIL SENSORIEL 2025-2026

 Interventions pendant la pause méridienne  
*Charlotte Chavant – Sophrologue certifiée RNCP*



*Eclosion*   
CHARLOTTE CHAVANT



# ATELIERS SOPHRO'CREA

Enfants en élémentaire (CP au CM2)

## Déroulé de l'atelier:

### Temps de sophrologie:

Exercices corporels, respiration, visualisation guidée

### Échange autour des ressentis:

un moment d'écoute et de parole pour exprimer ses sensations et émotions.

### Activité manuelle créative:

réalisation d'un objet ou support en lien avec le thème de la séance.

## Exemples de thématiques:

- ★ Découvrir qui je suis
- ★ Développer ses compétences émotionnelles
- ★ Libérer mon imagination et ma créativité
- ★ Aider à la concentration
- ★ Créer un espace de sécurité
- ★ Apaiser mes tensions notamment en classe
- ★ Créer un lien avec les autres
- ★ Me projeter dans la réalisation de mes rêves

*Pourquoi choisir la sophrologie ?*

## LES ATELIERS DE LA TRIBU CHUT-CHUT

Enfants de maternelle (MS et GS)

Les enfants seront plongés dans un univers imaginaire doux et sensoriel pour les apaiser et les émerveiller.

## Déroulé de l'atelier:

-  Ambiance tamisée (lumières LED, projections)
-  Récit d'un conte sensoriel
-  Jeux sensoriels (odeurs, textures, sons doux)
-  Petite relaxation ou mouvement calme
-  Échange et écoute autour des ressentis par la parole et le dessin

## Bénéfices:

- ★ Apaisement émotionnel
- ★ Éveil de l'imaginaire et des sens
- ★ Retour au calme après la cantine
- ★ Favorise l'attention et la sécurité affective

*★ Offrons aux enfants des outils pour grandir sereinement, en harmonie avec eux-mêmes et les autres.*

## TARIFS PROPOSÉS PAR ÉLÈVE

**FORFAIT 12 ATELIERS:  
160 € au lieu de 240€**

*Les ateliers de la tribu CHUT-CHUT  
débuteront à compter de janvier 2026*

