

Bien-être & inclusion scolaire



Sophie Cazain

SOPHROLOGUE

Qui suis-je ?

Sophrologue certifiée RNCP, formée aux Compétences Psychosociales (CPS) et secouriste en santé mentale (PSSM).

J'accompagne les enfants et adolescents pour favoriser l'équilibre émotionnel, renforcer la confiance et prévenir du mal-être à l'école.

Objectifs de mes interventions

- 🧠 Gestion du stress et émotions
- ☀️ Confiance en soi
- 🧠 Concentration
- 🤝 Compétences psychosociales
- 💙 Prévention du harcèlement



sophie.cazain@gmail.com



<https://scazain-sophrologue.com/>



06-81-31-23-54



Méthodes

- Sophrologie : exercices simples de respiration, relaxation, visualisation
- PSSM : repérage précoce et orientation en santé mentale
- Approche éducative et ludique, adaptée aux enfants et adolescents

Public concerné

- Élèves de maternelle, élémentaire et collège
- Groupes classes ou ateliers périscolaires
- Interventions en lien avec enseignants, associations ou parents

Formats proposés

- Ateliers ponctuels (gestion du stress avant examens, émotions, etc.)
- Cycle de 6 à 10 séances (confiance en soi, prévention du harcèlement)
- Interventions sur mesure

