

# ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !  
Et si on préparait la rentrée... sans stress ?



BIENVENUE !

Le mois d'août est là. Un entre-deux entre repos et reprise, idéal pour amorcer une rentrée sans se laisser submerger.

Ce mois-ci, je vous propose des ressources pour aider vos enfants (et vous !) à aborder la rentrée avec plus de sérénité.

ARTICLE  
EN VEDETTE

Et si vous prépariez la rentrée en toute sérénité ?

Dans cet article, découvrez comment la sophrologie aide les enfants (et leurs parents) à mieux vivre cette période de transition.

[🔗 Lire l'article complet](#)



## EXERCICE DU MOIS : MA BULLE

Créez un espace intérieur de calme et de sécurité pour mieux faire face aux situations stressantes

- 1 Installez-vous confortablement (assis(e) ou allongé(e)) et fermez les yeux.
  - 2 Inspirez entement par le nez et expirez doucement par la bouche (répétez 3 fois cette respiration apaisante)
  - 3 Imaginez que vous vous trouvez dans un endroit calme, agréable et sécurisant, puis visualisez une bulle lumineuse, douce et transparente qui se forme autour de vous. Cette bulle vous protège, sans vous enfermer.
  - 4 Dans cette bulle, vous vous sentez en sécurité. Les bruits extérieurs vous atteignent moins, les pensées négatives ou le stress restent à l'extérieur.
  - 5 Prenez le temps de mémoriser ce ressenti de calme et de protection, puis concentrez-vous de nouveau sur votre respiration et rouvrez les yeux tranquillement.
- 🎯 À utiliser avant la rentrée, lors d'une situation stressante ou même le soir avant de dormir.

## ASTUCES & ACTUALITÉS

🌿 Astuces pour une rentrée plus douce

- ✓ Avancer l'heure du coucher petit à petit
- ✓ Mettre en place une routine rassurante
- ✓ Respirer ensemble chaque matin pendant 2 minutes

😊 À noter : nouvelles séances à la rentrée !

🎉 En septembre, j'intègre le cabinet des Orchidées, en plein coeur de Carquefou, les mercredis. J'y proposerai aussi des ateliers collectifs le samedi autour de la gestion des émotions et du stress chez les enfants, ainsi que des séances collectives à destination des parents et des duos parent-enfant.

Bel été à vous ☀️

Merci de votre confiance et à bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. Sophie 🌸