

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Ce mois-ci, découvrez la sophrologie pour les enfants.



BIENVENUE !

La rentrée scolaire est un moment pour les enfants synonyme de nouveaux défis, mais aussi de stress et d'anxiété.

Ce mois-ci, découvrez comment la sophrologie peut les aider à mieux vivre cette période et à aborder l'année scolaire avec sérénité et confiance.

Bienvenue dans cette nouvelle édition de ZenLetter !

ARTICLE
EN VEDETTE

Ne manquez pas l'article en vedette "Les bienfaits de la sophrologie pour les enfants". La sophrologie est une méthode adaptée aux enfants, qui leur permet de mieux gérer leurs émotions, de renforcer leur confiance en eux et d'améliorer leur concentration. Cet article explore les bienfaits de cette méthode pour les jeunes. [[Lien vers l'article](#)]



ASTUCE DU MOIS : LA RESPIRATION CONSCIENTE

Ce mois-ci, je vous propose un exercice simple de respiration que vous pouvez pratiquer avec vos enfants. Cet exercice peut les aider à se recentrer, à évacuer le stress et à se préparer sereinement pour leur journée d'école.

- Asseyez-vous confortablement avec votre enfant.
- invitez le à fermer les yeux et à poser une main sur son ventre.
- Ensemble, inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre.
- Expirez lentement par la bouche en sentant le ventre se dégonfler.
- Prenez conscience de votre capacité à vous apaiser.
- Répétez cet enchaînement 3 fois.

ACTUALITÉS ET ÉVÈNEMENTS

À partir du 4 octobre, j'organise une série de trois ateliers de sophrologie pour les enfants, à Carquefou. Ces séances sont conçues pour initier les jeunes à cette méthode douce. Une belle opportunité pour découvrir les bienfaits de la sophrologie dès le plus jeune âge !

- Dates : 4, 11, et 18 octobre 2024
- Lieu : Carquefou (locaux de l'Alac)
- Public : Enfants (groupes de 6 à 8 ans et de 9 à 11 ans)
- Tarif : Tarif attractif pour les 3 séances

Retrouvez-moi au Forum des associations de Carquefou (gymnase du Souchais, de 9h30 à 12h30) le samedi 7 septembre, pour en savoir plus !

Profitez de ce mois de septembre pour découvrir les bienfaits de la sophrologie, que ce soit pour vous ou vos enfants. Je vous souhaite une rentrée épanouissante et pleine de douceur.

N'oubliez pas de me suivre sur Instagram et Facebook pour plus de conseils et d'inspiration hebdomadaire sur la sophrologie et le bien-être.

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