

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Prendre soin de soi et de ses émotions !



BIENVENUE !

Les émotions sont notre boussole intérieure. Elles nous informent sur ce qu'il se passe en nous et autour de nous. Pourtant face à elles, il est parfois difficile de trouver un équilibre.

Ce mois-ci, découvrez comment la sophrologie peut vous aider à mieux gérer vos émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables, pour retrouver sérénité.

ARTICLE EN VEDETTE

Dans cet article, découvrez comment la sophrologie peut vous aider à identifier, comprendre et réguler vos émotions, en utilisant des techniques simples et efficaces pour les gérer au quotidien.

👉 [\[Lien vers l'article\]](#)

APPRIVOISER SES ÉMOTIONS



[HTTPS://SCAZAIN-SOPHROLOGUE.COM/](https://scazain-sophrologue.com/)

EXERCICE DU MOIS : LA RESPIRATION COLORÉE

- 1 Identifie une émotion désagréable ressentie récemment.
 - 2 Ferme les yeux et imagine-la sous la forme d'un nuage sombre.
 - 3 Inspire profondément par le nez.
 - 4 Souffle doucement par la bouche en imaginant la couleur du nuage s'éclaircir.
- ☀ Cet exercice permet aux enfants de se recentrer et d'évacuer les émotions négatives en douceur.

VOYAGE AU CŒUR DES ÉMOTIONS

En ce début d'année, pourquoi ne pas offrir à votre enfant un accompagnement pour mieux comprendre et gérer ses émotions ? 🎯

Avec Voyage au cœur des émotions, je propose un programme spécifique pour les enfants. Ce programme a été conçu pour apporter sérénité, confiance et outils concrets à vos enfants, afin qu'ils grandissent sereinement et affrontent leurs émotions avec plus de calme et de maîtrise.

☀ Si votre enfant éprouve des difficultés à exprimer ou à maîtriser ses émotions, ce programme est fait pour lui ! Il bénéficiera d'une approche bienveillante et personnalisée.

👉 Contactez-moi pour découvrir en quoi cet accompagnement peut transformer son quotidien et lui apporter plus de sérénité.

CONSEILS AUX PARENTS

Les enfants sont souvent submergés par leurs émotions et ne savent pas toujours comment les exprimer. En tant que parent, il est essentiel de les soutenir dans ce processus sans minimiser ce qu'ils ressentent.

Dites lui par exemple que ce qu'il ressent est normal et qu'il a le droit d'être en colère, triste ou anxieux.

La validation des émotions est un premier pas vers la régulation émotionnelle.

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