

ATELIERS LUDIQUES POUR ENFANTS



Apprendre par le **JEU**

★ La **RESPIRATION** et le **CORPS**

Avec la **Pédagogie Perceptive®** et la **Sophrologie**



Ateliers autour de 6 thématiques :
(programme au verso)

Attention

Emotions

Estime de soi

Motivation

Relations à l'autre

Changement

Atelier de 45 minutes

Enfants de 6 à 10 ans, par petit groupe

Animatrices :

Pascale Lesauvage,
somato psycho
pédagogue
06 58 15 73 92
www.lejeparlejeu.fr



Donatienne
de Maulde,
sophrologue
06 22 94 57 07
www.donatienne-sophrologue.fr



Jeux inspirés du livre

« 100% attentif »

co-écrit par Pascale Lesauvage



Nos thématiques développées en cycles de 3 ateliers



Attentif pour se relâcher et se calmer

- 1 : Apprendre à respirer
- 2 : Amitié entre émotions et attention
- 3 : Le secret pour muscler mon attention

Fabriquer ma boîte à outils pour bien vivre mes émotions

- 1 : Accueillir, ressentir, comprendre
- 2 : La cabane de mes émotions
- 3 : Les émotions, mes super pouvoirs



Gagner en confiance pour être autonome

- 1 : La confiance dans mon corps
- 2 : Connaître mes qualités
- 3 : Mon costume de Superhéros

Mieux apprendre avec la motivation

- 1 : Amitié entre joie et motivation
- 2 : Observer et comprendre
- 3 : Vers le chemin de l'effort



Bien vivre ensemble

- 1 : Avec bienveillance et humour
- 2 : Faire confiance à l'autre
- 3 : Etre plus fort à plusieurs

Aborder tout changement en confiance

- 1 : Me préparer au changement
- 2 : Apprendre dans le changement
- 3 : Réaliser mes rêves

