

# ATELIER DE SOPHRO LUDIQU

"Jouer pour grandir"

pour les 7-11 ans

Pays de Gex

Aller à la rencontre de son schéma corporel

Renforcer la confiance en soi

Apprivoiser le monde des émotions et apprendre à maîtriser le stress

Développer ses capacités : communication, concentration, créativité...

Trouver sa place dans le groupe

relaxation  
dynamique  
et statique,  
respiration

jeux de  
coopération

jeux  
d'expression

découverte  
des cinq sens

mouvement  
équilibre  
coordination

jeux  
toniques

Renseignements et inscriptions

04 50 20 64 68

[clotilde.remond@wanadoo.fr](mailto:clotilde.remond@wanadoo.fr)

Animatrice

**Clotilde Rémond**, sophrologue, graphothérapeute clinicienne,  
formée à la sophrologie ludique et à la relation d'aide