



La relaxation ludique

Une des spécialisations de la Sophrologie, la relaxation ludique ou sophro-ludique est une technique qui permet de préserver la joie d'apprendre de soi et des autres, par **le jeu**.

Elle est proposée **aux enfants 4-6 ans**, aux **plus grands 7-11 ans** et aux **parents**.

Ainsi le but de la relaxation ludique est d'aider l'enfant à prendre conscience de son **corps**, de **sa respiration**, de **ses émotions** mais également à être **attentif aux autres**.

L'enfant exploite son **imagination**, **sa créativité**, **sa mémorisation**, **Sa concentration**, **son attention** et **sa confiance**, de façon ludique.

Les émotions


