



## *Randonnée, relaxation, visualisation avec éveil des cinq sens*



**Ecole élémentaire** : mini-randonnée avec jeux sur l'éveil des 5 sens

Niveaux : CE1 au CM2

Durée : en extérieur 2h à 2h30 (possibilité avec une approche différente en salle 1h/1h30)

Lieu : lieu calme et plat (lac, cascade, plans d'eau...) défini en fonction de l'école.

Objectifs :

- amener les enfants à être plus calme, plus détendu visant à développer l'attention, la concentration, la création par des exercices respiratoires, par des jeux (relaxation).
- amener les enfants à être détendu par la respiration pour aborder la visualisation (sophrologie).
- préparer les enfants à la pratique de l'autosuggestion positive.
- sensibilisation aux cinq sens.



**Collège** : mini-randonnée

Niveaux : 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>

Lieu : lieu calme et plat (lac, cascade, plans d'eau...) défini en fonction du collège.

Durée : en extérieur 2h à 2h30 (possibilité avec une approche différente en salle 1h/1h30)

Descriptif :

- exercices de respiration
- exercices de détente
- exercices de visualisation
- exercices de concentration
- activation du positif
- préparation à la réussite d'un examen



**Pour mieux connaître mes méthodes de travail et la sophrologie, consultez mon site internet : [www.randonnee-sophrologie.com](http://www.randonnee-sophrologie.com) et n'hésitez pas à me contacter pour monter ensemble votre projet.**