

**LA  
SOPHROLOGIE  
EN CLASSE**

**-Présentation:** Elisabeth KLINGUER  
Enseignante en cm1 cm2 et sophrologue

**-Pratique de la sophrologie en classe et en ateliers**

**- La sophrologie m'a permis d'être plus sereine en classe.**

**-Elle permet à mes élèves de mieux gérer le stress et leurs émotions.**

**-Ce sont des techniques qui permettent une meilleure concentration et un retour au calme**

-Séances de 10 à 15 minutes 2 fois par semaine avec un échange sur les ressentis à la fin de la séance

-Atelier relaxation sur le temps du midi  
Sophrologie ludique, méditation de pleine conscience et postures de yoga.

## LE MATERIEL

- Des balles des émotions, des peluches, des bateaux en papier, des plumes, des coussins.
- Des tables, des tapis, des chaises, des feuilles, des crayons ...
- Fiche de sa météo intérieure
- Fiche de la respiration carrée et en étoile.

# Respirations

IRTER

Plume

Respiration carrée

Respiration étoile

Cohérence cardiaque

## Les jeux

La maison des émotions

Jeu du coussin

La silhouette

Jeu du hérisson

Jeu de l'étoile

Lancer les éléments désagréables

La boites des éléments désagréables

Texte de visualisation

Julie

**Colorie les endroits où tu as ressenti quelque chose . Ecris une ou plusieurs phrases pour exprimer ce que ton corps a ressenti .**

J'ai eu chaud aux bras.

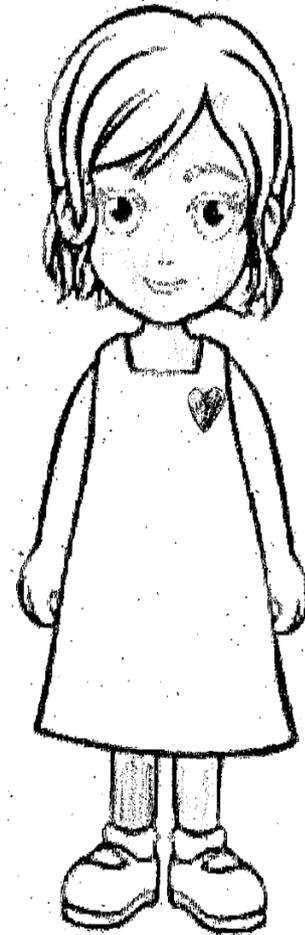
J'ai eu des grattements à la tête.

Je suis détendue <sup>dedans</sup> toute les parties du corps.

J'ai eu froid au cou et aux jambes.

J'ai ressenti de la chaleur au cœur.

J'ai eu des picotements aux oreilles.



**MERCI DE VOTRE  
PRESENCE ET DE  
VOTRE ECOUTE**