

## Sophrologie ludique, aider les enfants à mieux être



18 h



310,00 €

### Public

Cette formation concerne les personnes qui travaillent en relation avec des enfants par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.)

### Objectifs

Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, augmentation de la confiance en soi, la sophrologie peut offrir plusieurs bienfaits aux enfants.

Cette formation vise à introduire la sophrologie ludique dans un contexte général de pédagogie créative et l'appliquer en complémentarité dans sa pratique professionnelle.

Vous pourrez ainsi acquérir une pratique et des exercices à mettre en application dans le cadre du rythme scolaire, lors d'ateliers extra-scolaire ou stages enfants ...

La sophrologie appliquée aux enfants est un domaine fascinant, les techniques utilisées sont adaptées et les plus ludiques possibles.

Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, augmentation de la confiance en soi, la sophrologie peut offrir plusieurs bienfaits aux enfants.

Cette formation vise à introduire la sophrologie ludique dans un contexte général de pédagogie créative et l'appliquer en complémentarité dans sa pratique professionnelle.

Vous pourrez ainsi acquérir une pratique et des exercices à mettre en application dans le cadre du rythme scolaire, lors d'ateliers extra-scolaire ou stages enfants ...

La sophrologie appliquée aux enfants est un domaine fascinant, les techniques utilisées sont adaptées et les plus ludiques possibles.

### Programme:

Cette formation essentiellement basée sur des exercices pratiques comprend également quelques fondements théoriques indispensables à votre connaissance.

A l'issue de cette formation, vous disposerez davantage d'outils pour aider les enfants à :

- Être de plus en plus à l'écoute de tout ce qui se passe dans leur corps, au niveau des émotions, sensations, intuitions et ressentis, dans l'instant présent
- Utiliser des techniques pour renforcer la confiance et l'estime de soi
- Se désencombrer de pensées parasites
- Penser positivement
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux gérer son stress et s'apaiser
- Atteindre un état de détente
- Encourager l'autonomie
- Développer une meilleure concentration
- Explorer d'autres rythmes et d'autres visions

Une séance d'information gratuite sera organisée le lundi 08/12/25 de 18 à 20h au sujet de nos formations

en sophrologie. Cette séance se déroulera en présentiel à notre centre, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège.

La sophrologie : Séance d'information gratuite en présentiel (<https://www.formation-continue.be/formation/la-sophrologie-seance-dinformation-gratuite-en-presentiel>)

## Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

310,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 28 mars 2026 au 23 mai 2026  
De 9h à 15h30

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)