

Qui sommes-nous ?

Marina Fominskaia

www.sophroair.eu



Marina Fominskaia est hypnothérapeute, sophrologue et formée en thérapie systémique. Elle est persuadée que chaque enfant possède d'énormes ressources. L'hypnose et la sophrologie aident à les activer et permettent aussi à l'enfant de vivre sa vie avec plus de sérénité, de joie et de confiance en soi.



Céline Bertrand

www.psy-enfants-ados.be

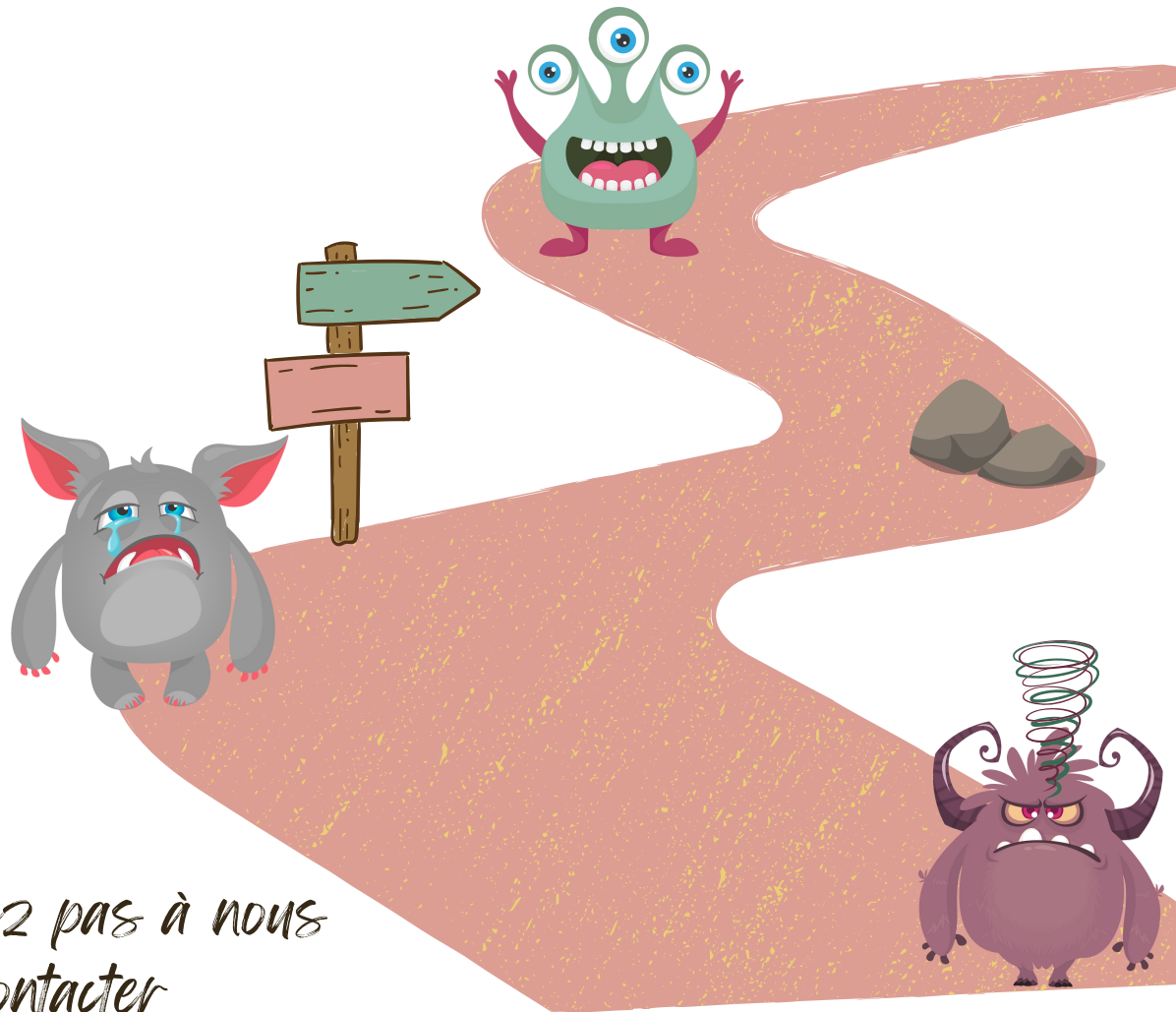
Céline Bertrand est psychologue et psychothérapeute pour enfants et adolescents. Dans un premier temps orientée par la psychanalyse, elle s'est ensuite tournée vers la thérapie cognitivo-comportementale. Son leitmotiv est de mettre en adéquation les difficultés de l'enfant avec l'accompagnement le plus approprié qui soit.

*N'hésitez pas à nous
contacter*

clnbertrand@gmail.com



marina@sophroair.eu



EmotiKids

**Voyage au cœur des
émotions**



Notre philosophie

La complémentarité des deux intervenantes offre l'avantage de proposer une palette assez large d'outils : hypnose, sophrologie, yoga, thérapie cognitivo-comportementale, méditation pleine conscience, ...

Chaque enfant pourra donc se saisir des techniques les plus parlantes pour lui.

Concrètement

- **Durée ?** un atelier comprend trois séances.
- **Quand ?** le mercredi après-midi de 15h à 16h30.
- **Prix ?** gratuit.
- **Lieu ?** Chemin Saint-Druon, 1 à 7640 ANTOING.
- **Âge ?** 5-10 ans.

Nos objectifs

- ✓ GESTION DES ÉMOTIONS
- ✓ DIMINUER LE STRESS & L'ANXIÉTÉ
- ✓ RECONNAITRE & NOMMER SES ÉMOTIONS
- ✓ IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS ET LEUR FONCTION
- ✓ FAVORISER UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI
- ✓ AMÉLIORER LA COMMUNICATION ÉMOTIONNELLE AVEC LES AUTRES
- ✓ RENFORCER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI
- ✓ INITIER L'ENFANT À LA MINDFULNESS ET AU YOGA
- ✓ MEILLEURE QUALITÉ DE SOMMEIL



Notre atelier



SÉANCE 1

- les sens
- la respiration

Les sens et la respiration : deux outils clés dans la gestion des émotions



SÉANCE 2

- body Scan
- traverser les tempêtes tel un arbre

Apprendre aux enfants à accepter les émotions pour mieux les réguler



SÉANCE 3

- arrêt au cœur des émotions
- un esprit sain dans un corps sain

Des outils pour gérer les émotions seront abordés ainsi que l'importance de l'hygiène de vie.