



En collaboration avec les PMS

# HAPPY SCHOOL

Apprendre,  
bien grandir,  
s'épanouir



## Contactez-nous



**MARINA FOMINSKAIA**  
0456 100 364

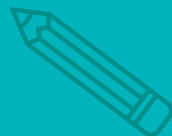


**CÉLINE BERTRAND**  
0496 751 761

## Plus d'informations

[marina@sophroair.eu](mailto:marina@sophroair.eu)

[clnbertrand@gmail.com](mailto:clnbertrand@gmail.com)



**Marina Fominskaia**  
[www.sophroair.eu](http://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](http://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.





## Notre mission

Nous proposons aux enfants des ateliers qui leur permettront d'acquérir des outils dont ils se serviront toute leur vie. Ces techniques favoriseront leur développement et leur bien-être tant sur le plan individuel que collectif.

## Notre philosophie

La complémentarité des deux intervenantes offre l'avantage de proposer une palette assez large d'outils : hypnose, sophrologie, cohérence cardiaque, brain gym, PNL, communication non violente, yoga, thérapie cognitivo-comportementale, mindfulness, ...

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



## Programme

Les enfants ont une ressource précieuse : leur imaginaire. C'est pour cette raison qu'au fil de nos ateliers ludiques, nous parcourrons un voyage immersif à la conquête du Dragon de CastelRock. Chaque halte dans cet univers fantastique permettra aux enfants d'acquérir huit pouvoirs :

- le pouvoir de la concentration ;
- le pouvoir de la protection face aux agressions verbales ;
- le pouvoir de la respiration et de la détente ;
- le pouvoir de gérer ses émotions ;
- le pouvoir de la motivation ;
- le pouvoir de la perception ;
- le pouvoir de vaincre ses peurs ;
- le pouvoir de la confiance en ses capacités.



## Nos objectifs

Gestion des émotions

Favoriser la communication positive

Gestion des agressions verbales

Techniques de relaxation

Favoriser la confiance en soi

Dépistage du harcèlement scolaire

Favoriser l'expression de soi

Favoriser la concentration

Meilleur sommeil

