

# Lydie Girard

## Adresse

32 avenue Pierre Sépard  
95250  
Beauchamp  
06.12.72.35.08  
lydieg.sophro@gmail.com

## ▼ Description

Sophrologue spécialisée pour les enfants et les adolescents.

La sophrologie permet de guider les enfants, dès le plus jeune âge, pour les accompagner dans leur développement personnel au quotidien et dans la construction d'une vie d'adulte heureux.

La séance de sophrologie avec un enfant est adaptée tant sur le fond que sur la forme.

Plus courte, elle reprend les codes connus des enfants en s'appuyant sur des jeux et des contes.

Grâce à des exercices simples et ludiques basés sur la respiration et l'imagination créative, la sophrologie aide les enfants à développer des bases solides :

- la prise de conscience de son corps
- le développement de la confiance en soi
- la concentration, l'équilibre émotionnel
- le sommeil réparateur
- la recherche et l'éclosion de ses propres capacités

Je propose des séances en individuel ou dans les établissements scolaires ainsi que dans les centres de loisirs.

## ► Liens utiles