



PROJET “BIEN ETRE ET MIEUX ETRE “ PAR LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Aurélie BOTELLA



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne



SFSCay
Syndicat Français
de la Sophrologie Caycédienne



Aurélie BOTELLA

Sophrologue depuis 2018

Sophrologue Caycédienne depuis 2020

Certification Accompagnement des enfants jusqu'aux jeunes adultes en 2022

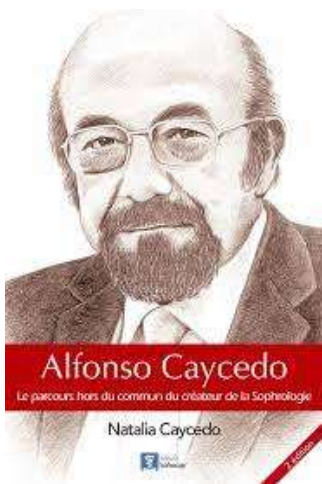
,





La Sophrologie Caycédienne, la sophrologie authentique

La sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Aujourd'hui, la sophrologie a étendu ses champs d'application pour s'ouvrir au monde de l'éducation, du sport, du travail social, de l'entreprise ou tout simplement du mieux-être au quotidien.





La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions.

Découvrez sérénité et mieux-être

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun. Elle favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles.





Mes Propositions d'accompagnement :

Pour transmettre les pratiques originelles de Sophrologie aux enfants, celles-ci sont en permanence adaptées : le vocabulaire utilisé, les supports de la séance ...

Durée des séances : 45 à 90 minutes

Déroulement d'une séance :

- Présentation de la séance aux enfants,
- 1 temps d'activité (jeu, échanges,...),
- 1 temps de pause,
- 1 temps d'une pratique sophro,
- 1 temps d'échanges pour identifier les bienfaits de la séance pour chacun (mise en avant du positif et identifier avec les enfants ce qu'ils peuvent refaire entre 2 séances)



Projet « Rencontre avec son corps et ses émotions par la sophrologie Caycédiennne » pour le Cycle 1



Mieux-être & sophrologie

Exemple de supports utilisés : En fin de période, le livret contenant les travaux de l'enfant lui sera remis

La Marionnette Shepard pour les mouvements



« Gaston la Licorne » : adaptée pour que les enfants puissent changer les couleurs de sa crinière et de sa queue en fonction de son émotion (colère, tristesse, joie, peur, culpabilité, timide, jaloux, tout fou fou)



Les légos : construction du bonhomme en légo pour l'associer à chaque partie de son corps



Projet « Rencontre avec son corps et ses émotions par la sophrologie Caycédiennne » pour le Cycle 1

Durée de chaque séance : 45 minutes



Mieux-être & sophrologie

Séance	Thème abordé	Supports utilisés	Activités proposées	Technique proposée
1	Temps de la rencontre	Présentation des 2 mascottes qui vont nous accompagner : Shepard notre marionnette Sophrologie qui nous guidera dans les mouvements et Gaston La Licorne pour les émotions. Gaston, crée en crochet, permet à chaque enfant de changer la couleur de sa crinière et de sa queue en fonction de son état du moment	Apprentissage des couleurs de Gaston en changeant la couleur de sa crinière et de sa queue Coloriage de Gaston en fonction de son émotion	Mouvements pour bien identifier les parties de son corps et apprendre à la relâcher
2	Découverte de son corps	Les légos : Le corps est comparé à la construction en légo d'un bonhomme. Lorsque l'enfant construit son bonhomme, le sophrologue identifie chaque partie de la construction à chaque partie du corps. Ce vocabulaire sera repris dans la pratique par le sophrologue	Le jeu de la statue pour se concentrer sur chaque partie de son corps Le Bonhomme légo	Sophronisation de base adaptée à l'enfant : La construction de notre bonhomme / notre corps pour bien sentir chaque partie de notre corps



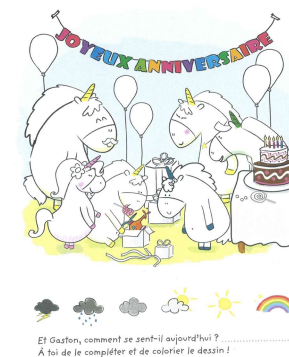
Projet « Rencontre avec son corps et ses émotions par la sophrologie Caycédienne » pour le Cycle 1

Durée de chaque séance : 45 minutes



Mieux-être & sophrologie

Séance	Thème abordé	Supports utilisés	Activités proposées	Technique proposée
3	Apporter de la détente	Gaston, Shepard et Le Bonhomme Léo	Apprentissage des couleurs de Gaston en changeant la couleur de sa crinière et de sa queue Coloriage de Gaston en fonction de son émotion	Mouvements en sophrologie avec Shepard pour bien détendre son corps
4	A la rencontre de nos émotions : La Timidité, La joie	Utilisation de « Gaston La Licorne » pour que chaque enfant en début et à la fin de chaque séance donne son état d'être.	Gaston est timide : La couleur de Gaston, Le labyrinthe pour aider Gaston à trouver son costume de Tigre, Le coloriage de Gaston qui se sent moins timide	On enfile son costume de Tigre On renforce notre sentiment de se sentir bien, joyeux



Projet « Rencontre avec son corps et ses émotions par la sophrologie Caycédienne » pour le Cycle 1

Durée de chaque séance : 45 minutes



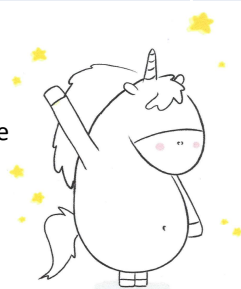
Mieux-être & sophrologie

Séance	Thème abordé	Supports utilisés	Activités proposées	Technique proposée
5	A la rencontre de nos émotions : La Tristesse, La joie	Utilisation de « Gaston La Licorne » pour que chaque enfant en début et à la fin de chaque séance donne son état d'être.	Gaston est Triste : La couleur de Gaston, L'histoire de Gaston, Le coloriage	On chasse le nuage de la tristesse par un mouvement de respiration avec Shepard, On renforce notre sentiment de se sentir bien, joyeux
6	A la rencontre de nos émotions : La Peur, La joie	Utilisation de « Gaston La Licorne » pour que chaque enfant en début et à la fin de chaque séance donne son état d'être.	Gaston a peur : La couleur de Gaston, la fabrication de son armure, Le coloriage	On enfile notre armure qui nous protège On renforce notre sentiment de se sentir bien, joyeux
7	A la rencontre de nos émotions : La Colère, Tout Fou-Fou, La joie	Utilisation de « Gaston La Licorne » pour que chaque enfant en début et à la fin de chaque séance donne son état d'être.	Gaston est en colère : La couleur de Gaston, L'histoire de Gaston, Le coloriage	On chasse le nuage par un mouvement de respiration avec Shepard pour ramener du calme, On renforce notre sentiment de se sentir bien, joyeux

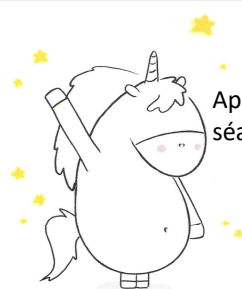
Aujourd'hui, je me sens :



Avant
séance



Après
séance



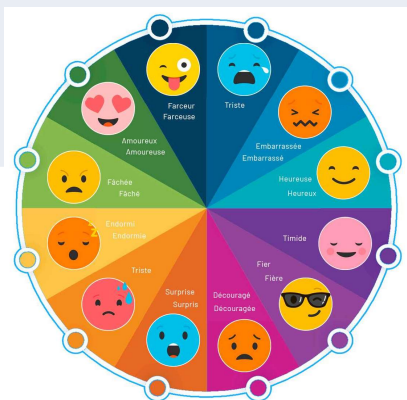
PROJET « Apporter de la détente dans son corps et son esprit, Apprivoiser ses émotions et Renforcer ses capacités » - Cycle 2 Et Cycle 3

Durée de chaque séance : 90 minutes



Mieux-être & sophrologie

Séance	Thème abordé	Supports utilisés/Activités proposées	Technique proposée
1	Le temps de la rencontre avec la Sophrologie Caycédienne / Présentation de Shepard et de la roue des émotions (émojis) Prendre conscience de son corps	Jeu de déplacement dans la salle et adoption d'une posture lorsque le sophrologue tape des mains pour bien sentir son corps La roue des émotions (émojis)	1 pratique pour bien sentir son corps : sophronisation de base (SB) + Mouvements avec Shepard
2	Apporter de la détente dans notre corps	Comment chacun se sent aujourd'hui (avec la roue des émotions) Echange : comment bien se détendre ?	1 pratique pour apprendre à bien le relâcher : SB + Libération des tensions + Mouvements du polichinel et du bûcheron avec Shepard



PROJET « Apporter de la détente dans son corps et son esprit, Apprivoiser ses émotions et Renforcer ses capacités »
- Cycle 2 Et Cycle 3

Durée de chaque séance : 90 minutes



Mieux-être & sophrologie

Séance	Thème abordé	Supports utilisés/Activités proposées	Technique proposée
3	Apprendre à accueillir et apprivoiser maîtrisant ses émotions, renforcer sa confiance en soi	Jeu de marche dans la salle et adoption d'une posture face à un sentiment évoqué par le sophrologue Echange Fiche à l'appui : la puissance de l'esprit	1 pratique pour renforcer sa capacité de confiance en soi
4	Apprendre à libérer les émotions négatives et à renforcer le positif	Détecter ses pensées négatives, Renforcer le positif en contemplant un souvenir	1 Pratique de contemplation d'un souvenir positif pour renforcer le positif en soi
5	Les Piliers de ton monde Affectif et de ton bien être	Fiche à l'appui : Toi et ton entourage Activité : Echange sur l'amitié, jeu des relations	1 Pratique pour renforcer ses valeurs et ses capacités



PROJET « Apporter de la détente dans son corps et son esprit, Apprivoiser ses émotions et Renforcer ses capacités »

- Cycle 2 Et Cycle 3

Durée de chaque séance : 90 minutes



Mieux-être & sophrologie

Séance	Thème abordé	Supports utilisés/Activités proposées	Technique proposée
6	Apprendre à rester concentrer	<ul style="list-style-type: none">Echange : comment j'arrive à me concentrer ?	1 Pratique pour renforcer sa capacité de concentration
7	Améliorer sa capacité de lecture ou tout autre capacité	<ul style="list-style-type: none">Les bénéfices de la lecture : chacun vient écrire sur un post-it ce qu'il pense de « lire »	1 pratique de sophro-lecture pour améliorer sa capacité de lecture (compréhension et vitesse) ou pratique adaptée en fonction de la capacité choisie

