Séance de sophrologie pour une rentrée sereine

Durée : 10 minutes
Objectif : Favoriser le calme, la confiance et la sérénité

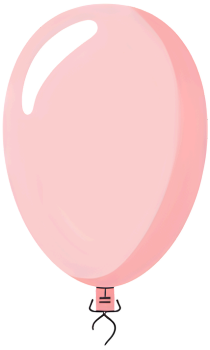
1. Mise en place

Installez-vous confortablement dans un endroit calme.

Fermez les yeux ou regardez doucement.

Inspirez profondément, puis expirez lentement.

2. Respiration profonde



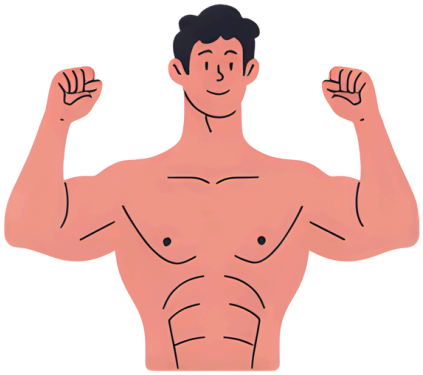
Main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.

Inspire par le nez, gonflez le ventre.

Expire par la bouche, en vidant tout l'air.

Imaginez souffler dans une paille ou faire gonfler un ballon.

3. Relaxation musculaire



Contractez doucement chaque groupe musculaire, puis relâchez :

Mains : faites un poing, puis relâchez.

Épaules : montez-les doucement, puis relâchez.

Ventre ou visage : froncer ou sourire, puis relâcher.

Jambes, bras, cou, visage.

Visualisez un endroit calme (plage, forêt…).

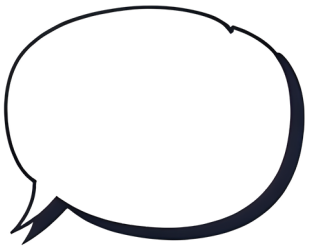
4. Visualisation positive

Imaginez une situation rassurante : réussite, sourire, jeu…

Détails : sensations, images, sons.

Ressentez la confiance et la sérénité.

5. Affirmations positives



« Je suis calme et confiant(e). »

« Je peux faire face aux défis. »

« Je mérite cette paix intérieure. »

6. Retour à la réalité

Bougez doucement, ouvrez les yeux.

Étirez-vous si besoin.

Respirez à nouveau profondément.

Conseils pratiques

Faites cette séance chaque matin ou soir.

5 à 10 minutes suffisent.

Partagez ce moment en famille pour plus de convivialité.