

 Barenton Le Publicateur Libre du 21 mars 2024 128 mots

RPI.

De la sophrologie pour les écoliers

Les élèves des classes de GS-CP, CE et CM ont bénéficié de séances de sophrologie.

Laure Blanchetière, professeure au RPI Barenton/Saint-Georges-de-Rouelley/Saint-Cyr-du-Bailleul, apprécie ces séances de sophrologie. **"Hélène Mahaut, sophrologue et maman d'élève, a accepté de venir, bénévolement, sensibiliser à cette technique de relaxation"**. Elle ajoute : **" Au cours de ces séances, les enfants ont été amenés à parler des émotions, de leur origine et à réfléchir à la façon de les gérer pour se sentir mieux, moins stressés pour arriver à se concentrer ou encore pour s'endormir paisiblement. Pour cela, Mme Mahaut leur a fait prendre conscience de l'importance notamment de la respiration et de visualiser des endroits qui favorisent le bien-être"**.



Séance de sophrologie pour ces écoliers. DR