



Formation sophrologue
Au coeur de la sophrologie

FORMATION SOPHROLOGIE & ENFANTS

SPECIALE GROUPES

Pour pratiquer auprès de groupes d'enfants de 5 à 11 ans

Programme :

- Introduction : les 3 conditions pour pouvoir accompagner des enfants
- Modalités de pratique : groupes ouverts vs. groupes fermés
- Comment repérer et intégrer les profils neuroatypiques au sein d'un groupe
- Les 3 points clé pour avoir la posture adaptée
- Les difficultés de la pratique en groupe et comment y faire face
- Expérimentation de 3 techniques « brise-glace » pour créer du lien avec le groupe
- Présentation de 2 accompagnements type (1 accompagnement groupe fermé et 1 accompagnement groupe ouvert) : 13 séances clés-en main
- Vivance de 15 pratiques adaptées
- Comment mener les temps d'échanges avec un groupe
- Où exercer avec des groupes d'enfants et qui / comment démarcher

Objectifs pédagogiques :

- Savoir structurer et animer une séance de sophrologie en groupe auprès d'enfants de 5 à 11 ans
- Adapter sa posture professionnelle à la dynamique de groupe
- Gérer les situations d'agitation, d'opposition et de débordement émotionnel
- Construire des séances ludiques adaptées aux besoins des enfants
- Adapter les pratiques aux profils neuroatypiques

Mise à jour : 28/05/2026

Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice

8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028

N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)

www.formation-sophrologue.fr



Formation sophrologue

Au coeur de la sophrologie

Finalité :

A l'issue de la formation, les participants sauront concevoir et animer des séances de sophrologie ludiques auprès de groupes d'enfants de 5 à 11 ans, tenant compte de leurs besoins et des spécificités de chaque tranche d'âge.

Durée de la formation :

8h

Modalité :

- Formation en vidéo pré-enregistrée
- Un questionnaire post formation est envoyé par email après la formation pour évaluer votre satisfaction et évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Une attestation de fin de formation est envoyée par email sur demande

Pré-requis :

Avoir terminé une formation initiale en Sophrologie ou relaxologie ou être en cours de formation initiale en Sophrologie ou relaxologie.

Accessibilité :

Si vous êtes en situation de handicap, je vous invite à me contacter par email ou téléphone.

Mise à jour : 28/05/2026

Sarah Nédélec, Sophrologue & Formatrice

8 rue Joseph Cornudet 95000 Neuville Sur Oise – N° Siret 82083430700028

N° Déclaration d'activité 11753909375 (auprès du préfet de région Ile de France)

www.formation-sophrologue.fr