

***la sophro-ludique**

La sophro-ludique va permettre à l'enfant de dépasser ses limites, de développer son esprit d'initiative dans le groupe en lui apprenant en même temps l'autonomie.

Il découvrira aussi comment mieux se concentrer et apprendre à développer son sens de l'observation...

Pour éveiller sa sensibilité, savoir relâcher les pressions de la vie,
Découvrir un espace de liberté, en résumé : devenir Authentique

Sous forme de jeux, pendant une heure trente, l'enfant apprendra à se détendre, à exprimer ses émotions, à trouver la confiance en lui et à mieux communiquer avec les autres.