

# Les Contes Sophrologiques

## Les outils pédagogiques

Mardi 7 juillet 2020

### OBJECTIFS DU MODULE

Un atelier de création de contes sophrologiques :

- donner accès à la sophrologie par les contes
- créer les contes :
  - À partir des relaxations dynamiques,
  - génériques selon l'âge et le besoin, contes de rencontre
  - spécifiques à thèmes (harcèlement, deuil, compétition...)
- activer votre capacité créatrice
- éveiller l'enfant qui sommeille en vous



**8 heures** réparties sur  
1 journée



VISIO CONFERENCE



**Sophrologues**  
diplômé(e)s

## MODULE LES CONTES SOPHROLOGIQUES

**9h00** : Rencontre et tour de table

**9h30** : Les contes sophrologiques

- : Présentation & analyse de 3 formes de contes
- Les contes issus des 4 relaxations dynamiques

**11:00-11:15 pause**

- Les contes génériques à vocation de diagnostic sophrologique
- Les contes à thèmes (harcèlement, deuil, séparation, épreuves sportives...)

**13h00** : Déjeuner

**14h00** :

**Contes issus des relaxations dynamiques**

- Atelier de création de contes avec et sans musique
- Restitution en groupe

**16:00-16:15 pause**

**Contes à thème**

- Atelier de création de contes avec et sans musique
- Restitution en groupe
- Questions test
- Questionnaire de satisfaction
- Tour de table

**18:00** : Fin de la session