

# Les bienfaits de la sophrologie pour l'apprentissage scolaire

▶ ÉCRIT PAR RÉDACTION

▶ VENDREDI, 26 MARS 2010 00:00



La sophrologie aide les enfants à améliorer leur concentration et stimuler leur mémoire. Une science qui fait ses preuves.

➔ **En détail selon communiqué**

## Les troubles de la mémoire et de la concentration

L'enfance et l'adolescence sont des périodes clés où l'apprentissage scolaire est essentiel.

Or, lorsqu'ils sont soumis à de nombreuses pressions et activités, les enfants et les adolescents peuvent manifester des troubles de la mémoire et de la concentration.

Pour éviter cela, il est important de comprendre l'origine des troubles et surtout de **changer de rythme pour repartir du bon pied !**

**Le saviez-vous ?** Les troubles de la concentration et de la mémoire peuvent être liés à un manque de motivation, une mauvaise qualité ou une durée trop courte de sommeil, des problèmes psychologiques, du stress...

## Sophrologie : optimiser son énergie, l'utiliser plus efficacement

Les séances de sophrologie permettent à l'enfant et à l'adolescent de découvrir leur corps, de se débarrasser de leurs tensions et de canaliser leur énergie.

Les exercices encouragent : comme la *prise de conscience du corps dans l'espace*, la *libération de l'énergie*, la *relaxation* et l'*apprentissage* et aussi la *gestion des émotions*.

## Education et pédagogie

Dans le domaine de l'éducation sa pratique régulière permet de travailler la concentration et la mémorisation, apprendre à parler en public, se préparer aux examens et aux entretiens, gérer les émotions, le stress, le trac ou encore lutter contre les conduites d'échec.

## La sophrologie, un art de vivre au quotidien

La sophrologie se définit comme une méthode psychocorporelle associant la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. C'est une science, une philosophie mais aussi un art de vivre...

**Le saviez-vous ?** Le mot sophrologie vient du grec et se traduit comme "l'étude de l'harmonisation de la conscience" ("sos" harmonie, "phren" esprit et "logia" étude).

➔ **Informations**