

**La cinquième demi-journée de loisirs** proposée par AUTISME 71 GEPAP, était consacrée à la sophrologie et destinée aux parents.

Samedi 12 janvier 2019, Caroline Guillot, sophrologue nous a proposé une heure et demie de détente et de bien-être !



Un peu de théorie,

et passage à la pratique : ancrage, recentrage, respiration, pensée positive et relaxation pour une super détente.

Après un petit goûter et des échanges positifs, nous repartons tous très zen.



Caroline Guillot Sophrologue, anime des séances individuelles ou des séances de groupe à Chalon, Jugy, Tournus et Pont de vaux : tél : 06 62 60 34 64

**Voici quelques uns de ses conseils pour aider nos enfants  
A REVENIR AU PRESENT**

et ne pas se laisser envahir par des souvenirs négatifs

- S'asseoir et prendre conscience de son environnement et de son corps par ses sens : sentir le dessous de ses pieds, ses différents appuis sur la chaise puis prendre conscience des odeurs, des sons de la pièce...
- Ancrage : debout, exercice de la marche sur place en déroulant bien les chevilles
- Respiration ventrale : temps d'inspire = temps d'expire (compter jusqu' 5)
- Compter ou chanter pour ne pas se laisser envahir par ses angoisses, ses émotions
- Exercice de psycho connexion bilatérale des hémisphères : former des anneaux avec ses index et pouces, tendre les bras devant soi et faire tourner les anneaux ensemble dans le sens des aiguilles d'une montre
- passer en revue, nommer de haut en bas chaque partie du corps et les détendre une à une
- Inspirer et diffuser des pensées positives en expirant, dans tout son corps.