

# Présentation

## Pascale Mougin

Diplômée de l'Académie  
de Sophrologie de Paris

Validation des séminaires de spécialisation  
« enfance/adolescence et sophrologie »

« De 1988 à 2014, j'ai enseigné  
dans différentes écoles du Finistère  
et de Polynésie française.

En 2009, j'ai découvert la sophrologie  
que j'ai utilisée en classe pour  
accompagner des enfants en difficulté  
d'apprentissage et pour créer une  
dynamique de groupe bienveillante  
favorisant l'intégration d'enfants au  
parcours de vie douloureux.

Son efficacité m'a convaincue de me  
former au métier de sophrologue pour  
partager et transmettre ce  
merveilleux outil.

De mai 2016 à mai 2017, j'ai enrichi  
ma pratique professionnelle en  
intervenant dans différents établisse-  
ments scolaires du Cap Sizun. »



## Pascale Mougin

Membre de la Chambre Syndicale  
de la Sophrologie

Lescleden

29770 Cleden Cap Sizun

06 76 79 75 01

[pascale.mougin@cap-sophro.com](mailto:pascale.mougin@cap-sophro.com)

[www.cap-sophro.com](http://www.cap-sophro.com)



cap'sophro

TROUVER SON ÉQUILIBRE

Siret n° 828 681 239 00012



cap'sophro

TROUVER SON ÉQUILIBRE

Quand la sophrologie  
s'invite à l'école,  
au collège, au lycée...

Vous constatez un manque d'attention et de concentration, de multiples « dysfficultés », un mal-être croissant, une montée de la violence, un décrochage scolaire fréquent...

Vous vous sentez peut-être démunis face à cette évolution, vous éprouvez le besoin de créer de nouvelles conditions de travail, d'accompagner différemment les élèves...

## La sophrologie peut vous apporter une aide précieuse.

Au moyen de techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive, la sophrologie constitue un formidable outil pour découvrir ses propres ressources, s'épanouir et affronter les défis du quotidien avec sérénité.

## La sophrologie peut favoriser :

- un climat scolaire bienveillant dans le respect des différences
- un élan général vers le positif pour une pédagogie de la réussite

## La sophrologie répond à certains objectifs

des IO de 2015/2016 (cycle 2, 3 et 4)

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments
- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie
- Se sentir membre d'une collectivité, accepter les différences
- Connaître ses besoins en sommeil et les respecter
  - Se relaxer



La sophrologie, proposée sous forme de jeux, de contes, d'exercices statiques ou dynamiques, s'adapte aux besoins de chacun pour :

- Développer son attention, sa concentration
  - Gérer les situations de stress
  - Retrouver confiance en soi
    - Réactiver sa motivation
    - Améliorer son potentiel
    - Renforcer sa mémoire
    - Préparer un examen

## Je vous propose d'intervenir :

- dans le cadre d'un projet d'établissement, d'un EPI ou dans une classe,
- auprès des élèves ou de l'équipe éducative,
  - pendant les heures de cours ou durant le périscolaire (interclasse, cantine, TAP, APS...)

La durée des séances est adaptée à l'âge du public : 1/2 heure à 1 heure.

Les exercices sont simples et faciles à reproduire en toute autonomie.

écouter mon corps  
m'endormir  
heureux  
détente  
rigoler  
tranquille  
me reposer  
calme  
joie  
relax  
respirer  
positif  
zen  
sophrologie

*Bien-être de l'élève  
= réussite scolaire*

