

Proposition de Projet

Bien-Etre à l'ECOLE | Sophro-pédagogie en collectivités

" Bien dans sa tête et ses baskets "



Les exercices pratiqués en groupe -en salle ou en extérieur- apportent un bien-être précieux et durable aux élèves, qui participe autant à leur **épanouissement qu'à leur apprentissage et leur réussite scolaire** : concentration, confiance, cohésion de la classe...

J'accompagne également les équipes enseignantes et encadrantes par des ateliers de bien-être au travail, et en leur transmettant des outils pour une meilleure **Qualité de Vie Scolaire**.





La SOPHROLOGIE pour les ENFANTS

Prendre conscience de sa respiration, de son corps, de ses 5 sens, libérer les tensions, exprimer ses émotions, développer la confiance, l'écoute...

J'accompagne de nombreux **ENFANTS** avec la Sophrologie en individuel et en groupe : méthode ludique très efficace pour les aider à s'apaiser, apprivoiser leurs émotions, grandir positivement et prendre confiance, en leur faisant prendre conscience de leurs capacités et de leurs ressources.

Atelier bien-être à l'école : 90 euros TTC / groupe 1 heure

Claire de Zorzi, Sophrologue Certifiée RNCP, titre reconnu par l'État. Coach Bien-être, & Maman de 2 enfants/ados

www.clairedezorzi.com 06 14 01 43 00 - clairedezorzi.sophro@gmail.com




Mon parcours

L'exigence, au cœur de mes projets et de mes accompagnements : utiliser mon expertise, mes capacités d'écoute et d'adaptation pour répondre à vos besoins.

- **DESS Master2** en médiation culturelle à la Sorbonne Paris
- Directrice de production & conseillère artistique à Paris puis au Centre Chorégraphique national de Roubaix - Carolyn Carlson.
- Chargée de cours à l'Université de Lille "*Management des artistes à l'international*"
- Chevalier dans l'ordre national des Arts et des Lettres, Ministère de la Culture, 2022
- **Certification professionnelle en Sophrologie à l'IFS** (*première école de Sophrologie en France, institut fondé en 2003 à Paris*). Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.
- Formations en Coaching Bien-être, puis en Nutrition / Micronutrition à l'Ecole de Santé Naturelle (*école d'excellence des métiers du bien-être*).
- Pratique régulière du yoga, de la méditation, et de formations-spécialisations pour offrir le meilleur accompagnement possible.
- Cabinet Sophrologie et Coaching, 59 rue Pierre Brossolette, 59700 Marcq-en-Baroeul
- Interventions en milieu scolaire (écoles primaires, collèges, lycées et

Article sur mes séances et ateliers auprès des étudiants : <https://www.sophrologie-formation.fr/ifs-le-fresnoy-sophrologue-claire-de-zorzi-collabore-avec-ecole-renommee/>

Témoignages sur  Avis | Claire de Zorzi - Sophrologie et Nutrition