

Marie-Lise TRÂN-dinh-HOË

Jeux de Sophrologie

Quand vos enfants sont malades

Jeux de Sophrologie

Quand vos enfants sont malades

Au Dr Patrick-André Chéné, directeur de l'Académie de Sophrologie de Paris, ma profonde gratitude pour son enseignement.

A mes fils : Marc, Eric, Charles.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS

Première partie : Jeux de So... Sososo... Frofrofro... Lololo... Sophrologie !

1er jeu : Respirons !
Sophro-Respiration Synchronique.

2e jeu : Notre corps est à nous !
Sophro de Base Vivantielle par les cinq systèmes.

3e jeu : Belles images !
Sophro-Présence Immédiate.

4e jeu : Laissez-nous tranquilles !
Sophro-Déplacement du Négatif - Technique Conditionnée et Geste Signal.

5e jeu : Attention... Ecoutez !
Sophro-Attention et Sophro-Concentration.

6e jeu : Bonjour Energie !
Relaxation Dynamique du corps.

7e jeu : Tout devient facile !
Sophro-Acceptation Progressive.

8e, jeu : Que faire avec le nez, les oreilles ?
Relaxation Dynamique des cinq sens.

9e jeu : Tout neuf !
Sophro-Programmation Future.

Deuxième partie : Jeux de So... Phro... Lo... Gie !