



RENCONTRE AVEC TATIANA MILKOVIC SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT

DES ENFANTS



“La joie et le bonheur ne sont pas un dû ; nous les trouvons en nous et nulle part ailleurs”

Bouddha

Pour beaucoup d'entre nous, sophrologie rime avec « relaxation », sous-estimant ainsi l'immense richesse qu'elle peut nous apporter au quotidien.



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be

À travers des exercices simples, elle nous propose de développer une présence attentive et respectueuse à nous-même, ressentir et multiplier ce qui est bon pour nous afin de cultiver, en conscience, notre jardin intérieur.

Proposée à de nombreux adultes en quête de mieux-être, elle est également tout à fait efficace et appréciée des enfants, et ce, dès l'âge de 5 ou 6 ans.

La sophrologie, c'est quoi ? À quoi ça sert ?

A l'heure actuelle, nombre d'entre nous sommes des adultes qui habitent peu leur corps, leurs émotions et sous-estiment leurs ressources intérieures.

Happés par l'extérieur, nous nous détournons trop souvent de nous-même. La sophrologie est une technique qui aide chacun à rencontrer ses propres ressources, à être capable de prendre soin de lui au quotidien.

Pour faire une métaphore, on pourrait dire que le sophrologue accompagne son « apprenant » dans l'exploration de « sa caverne d'Ali Baba », afin qu'il y (re) découvre ses trésors, et ce, à travers toutes ses intelligences (rationnelle, corporelle, émotionnelle et spirituelle).

Pourquoi la proposes-tu aux enfants ?

La pratique de la sophrologie peut s'adapter à tous les âges. Les enfants sont très réceptifs à ce type d'approche et sont généralement encore bien connectés à leur corps et à leurs émotions; c'est un moment idéal pour les sensibiliser à leur monde intérieur et les inciter à se faire confiance. Voyez-vous plus beau cadeau que de donner à l'enfant l'occasion de découvrir ses propres clés pour s'épanouir dans sa vie?



SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE





VENTILEZ - DÉSHUMIDIFIEZ
PRODUISEZ DE LA CHALEUR
GRATUITE !

Une solution pour réduire le coût de votre chauffage !

Pour l'habitation principale, résidences secondaires, salles de réunion, ateliers, locaux communaux ou commerciaux, séchages divers, abris pour animaux, etc...

Installation facile sur mur ou toit Garantie 5 ans



CAPT'AIR SOLAIRE
solarventifrance@captairsolaire.com
0033 6 33 87 77 95

www.captairsolaire.com



Quelles sont généralement les demandes des parents et enfants qui viennent vous rencontrer ?

Les difficultés mises en avant par les parents sont souvent liées à des **difficultés de sommeil, d'apprentissage, de gestion des émotions, de place dans la fratrie...** Derrière tous ces éléments, on retrouve souvent un **manque de confiance en soi**.

Comment se déroule un accompagnement ?

Je rencontre d'abord les parents sans leur enfant pour apprendre à le connaître à travers ce qu'ils en disent, son histoire ainsi que la demande spécifique avancée. Nous évaluons ensemble les objectifs à poursuivre ensuite en séance. La séance suivante est dédiée à la prise de contact avec l'enfant, l'évaluation des objectifs avec lui ainsi qu'une plus courte séance de sophrologie en tant que telle.

Au fil des rencontres (hebdomadaires), je proposerai à l'enfant différents outils qui lui permettront de **prendre conscience de son corps, d'entrer en contact avec ses émotions et ses besoins**. Lors des séances, l'enfant pourra expérimenter notamment des mises en mouvement du corps, la pratique de la respiration, l'auto-massage, la mise en avant du positif à travers les sensations agréables ressenties... et tout cela de façon légère et amusante. Mon but est de les aider à «remplir leur boîte à outil» pour qu'ils deviennent complètement autonomes dans leur équilibre personnel.

Le plaisir et les effets ressentis durant les séances donneront à l'enfant **l'envie de refaire le voyage par lui-même** en adaptant à ses besoins la pratique de ce qu'il aura appris en séance. Et si, au départ, les objectifs sont définis d'abord avec les parents –et acceptés ou modifiés avec l'enfant– c'est la motivation, et ce avec quoi l'enfant arrive en séance, qui permettront d'avancer au mieux, en s'adaptant à sa réalité et à son rythme.

Veux-tu nous partager ce qui te met en joie dans ces accompagnements ?

Mon plus grand bonheur?

Donner les «clés» aux enfants (et aux parents) pour qu'ils commencent la chasse... aux trésors intérieurs.

Mon plus beau cadeau?

Quand ils dévoilent LE trésor: **être eux-mêmes en toute confiance!**

Et c'est vrai, après tout, n'est-ce pas ce que chaque parent souhaite aussi pour son enfant ?

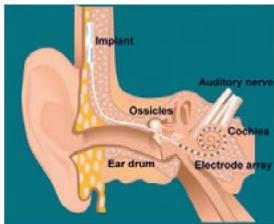


Tatiana Milkovic
Sophrologue
www.unmomentasoi.be



ACOUPHÈNES

SYNDROME DE MENIERE TINNITUS



TRAITEMENT PAR
MAGNÉTISME PULSE :
Avec le GEN 5, générateur À 5 voies.

TRAITEMENT PAR
LASER MAESTRO-CCM

Traitement des acouphènes, vertiges, Ménière, hyperacousie, stress, insomnie, divers problèmes psycho-somatiques

Contact : Docteur Claude Amand. tél: 02/3956811.

Votre adoucisseur d'eau sans sel, sans électricité sans gaspillage

+32(0)81.98.01.36
www.cristalinn.com
info@cristalinn.com



Cristalinn

Parce qu'une eau de qualité est un droit



La boule bleue
Cristalinn à 15 ans