



Samantha leca  
Sophrologue / Hypnothérapeute

---

06 61 90 26 35  
samantha.leca.sophrologue@gmail.com  
<https://www.samantha-sophrologue.com/>

---

Maison cadoule 17 rue de la cadoule  
34740 Vendargues

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite





## Où me retrouver :



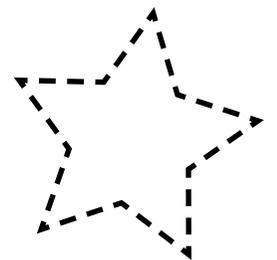
 Sophrologue / hypnothérapeute  
Leca Samantha

 Sophro\_vendargues

 Samantha Leca Sophrologue

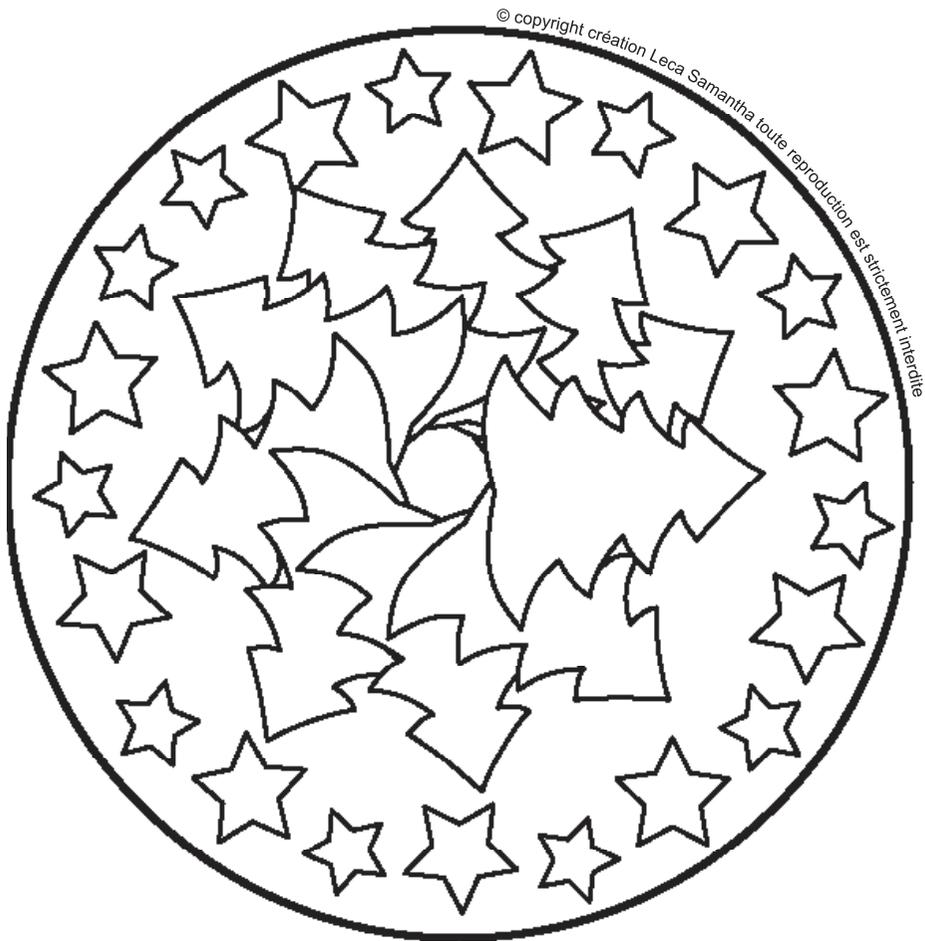
 samantha-leca-sophrologue

Mon blog où vous pouvez télécharger tous les printables



MANDALA

NOËL



20

MOT DE

BIENVENUE



Bonjour à tous et à toutes, j'espère que vous allez bien ?

Je suis heureuse de partager avec vous ces petits moments de bonheur, grâce à ce petit cahier d'activités que j'ai créé avec beaucoup de joie et d'amour...

Je vous souhaite beaucoup de sophrologie, de création, d'amusement, de joie et d'amour....

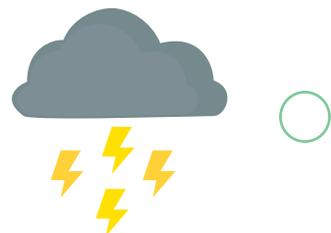
Un joyeux Noël à tous et à toutes

Samantha Leca  
Sophrologue / Hypnothérapeute

1

# RELIER

## EMOTIONS



COLÈRE

TRISTESSE

PEUR

AMOUR

JOIE

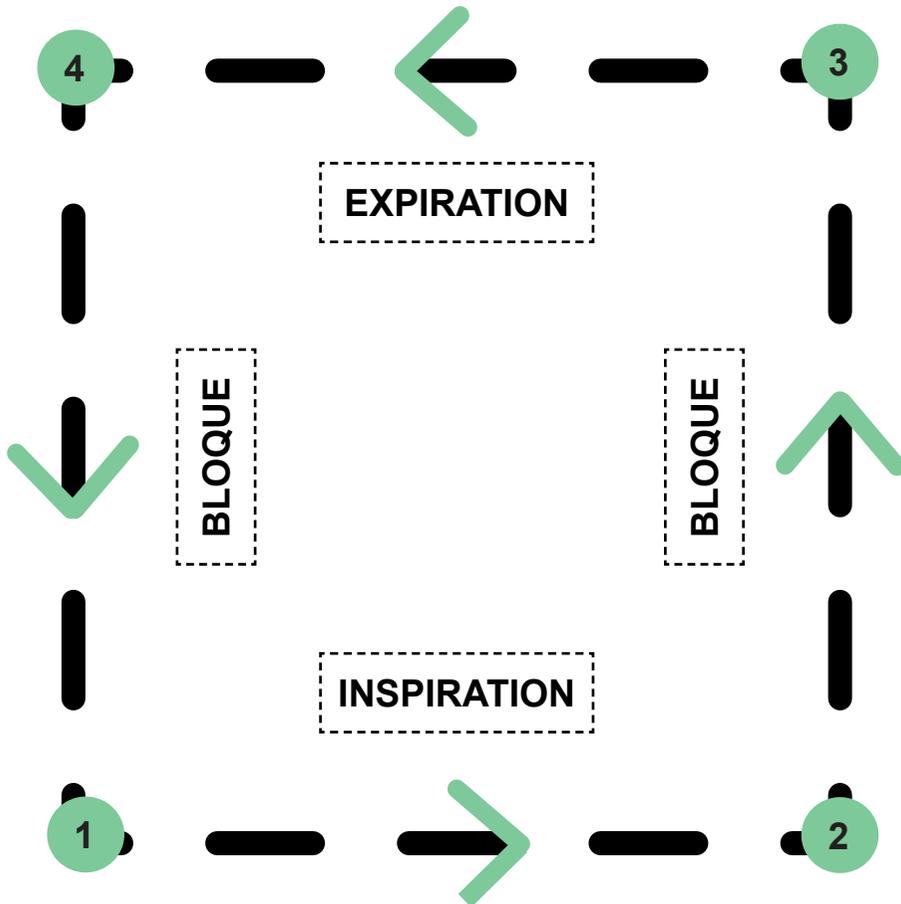
# MANDALA

## NOËL



# RESPIRATION

★ AU CARRÉ



- Pose ton doigt sur le premier point
- Inspire par le nez en déplaçant ton doigt sur le deuxième point
- Bloque ta respiration en déplaçant ton doigt sur le troisième point
- Expire par la bouche en déplaçant ton doigt sur le quatrième point
- Bloque ta respiration en déplaçant ton doigt sur le point de départ

18

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite

# COCOTTE

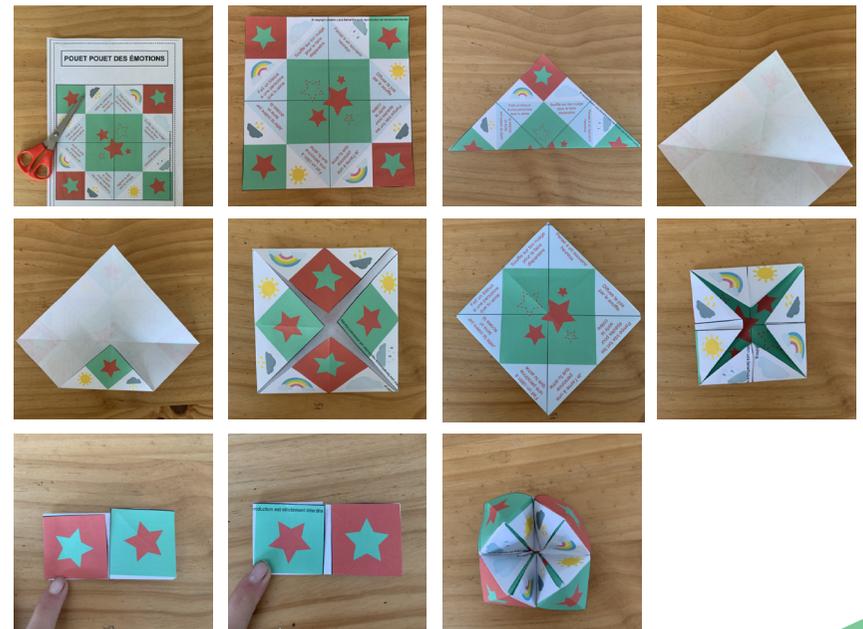
★ DES ÉMOTIONS

Pour fabriquer ton pouet pouet à émotions :

- l'impression du printable sur une feuille cartonnée
- un ciseau

- 1) Tu commences par imprimer le printable
- 2) Tu découpes ta cocotte à émotions
- 3) Tu suis le pliage ci dessous

Une fois terminée, tu peux maintenant jouer avec les émotions je te souhaite un bon moment de partage.



3

LES 7

DIFFÉRENCES



4

COMMENT JE ME SENS

AVANT

APRÈS

17

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite

## EXERCICES DE

## SOPHROLOGIE



### Le rire du Père Noël :

( le rire permet d'aider votre enfant, de mieux se sentir sur le moment présent, cela peut permettre de couper court à un chagrin, un gros bobo, ou une petite colère )

- On se met en position debout
- On souffle très fort en vidant son ventre
- On inspire en gonflant le ventre
- Et à l'expiration on émet le son OH OH OH OH tout en vidant l'air du ventre, comme si le père Noël rigolait avec vous
- On peut faire cet exercice trois fois pour en ressentir tous les bénéfices.

## CARTE

## DE VOEUX



### Pour fabriquer ta carte de vœux :

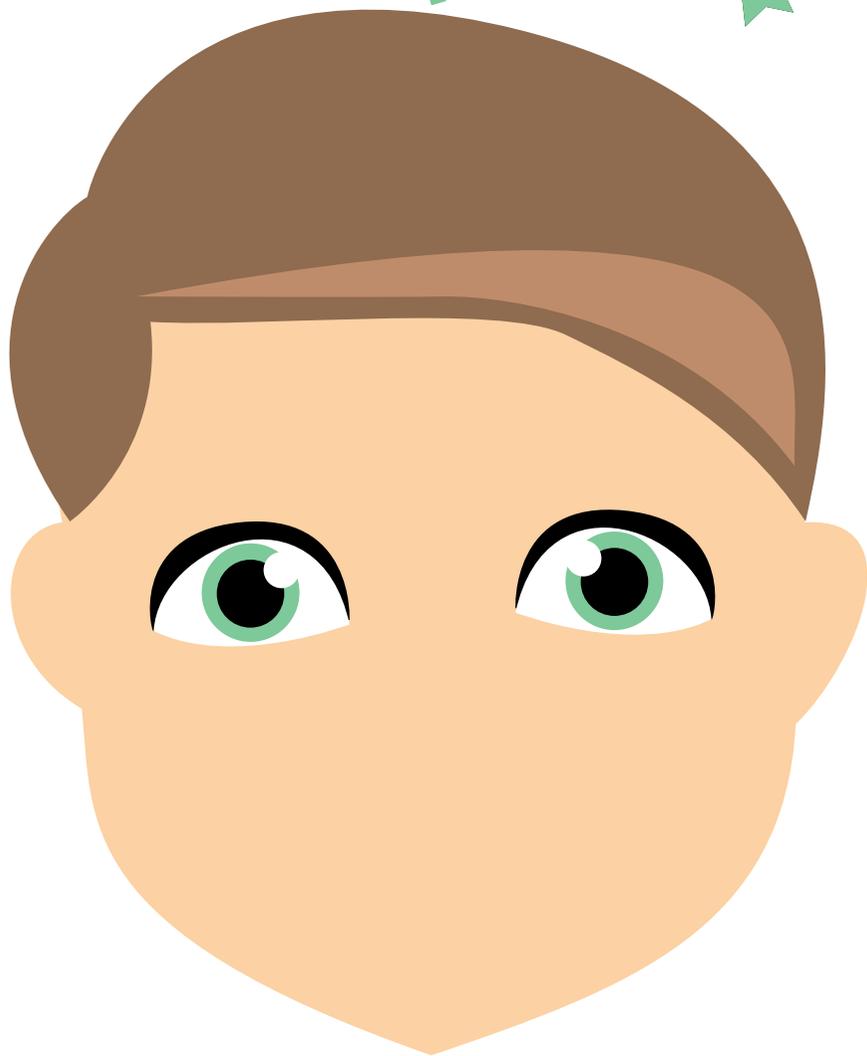
- l'impression du printable sur une feuille cartonnée
- un ciseau
- et des mots doux

- 1) Tu commences par imprimer le printable
- 2) Tu découpes ta carte de vœux
- 3) Tu la plis en deux
- 4) Il ne manque plus qu'à répandre la joie, l'amour et la chaleur autour de toi, tu as une belle imagination j'ai confiance en toi.



DESSINE TON

ÉMOTION



6

COMMENT JE ME SENS

AVANT

APRÈS

15

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite

## EXERCICES DE

## SOPHROLOGIE



### La poudre magique de la joie :

(Demandez à votre enfant d'imaginer dans leurs mains de la poudre magique que les elfes du père Noël leurs a laissé pour répandre la joie et le bonheur autour de lui)

- On se met en position debout
  - On joint nos mains devant soi
  - On imagine que dans nos mains il y a de la poudre magique de la joie
  - On souffle
  - On inspire la joie à l'intérieur de soi
  - On souffle la joie à l'extérieur de soi
- On peut faire cet exercice trois fois pour en ressentir tous les bénéfices.

## FABRIQUE TA ROUE À

## ÉMOTION



Pour fabriquer ta roue à émotion, il te faut :

- l'impression du printable
- Une attache parisienne
- Du carton plume ou un carton
- Un Ciseau
- Un tube de colle

- 1) Tu commences par imprimer le printable
- 2) Tu le colles sur ton morceau de carton ou ton carton plume
- 3) Tu découpes ta roue et ta flèche
- 4) Tu fais un trou au centre de la flèche et de la roue
- 5) Tu y places ton attache parisienne, ta flèche et ta roue

Le tour est joué, amuse toi bien avec elle, elle peut t'aider à exprimer une émotion auprès de tes parents.

RELIER

LES POINTS



10

9

8

12

11

7

6

14

13

5

4

16

15

3

2

1

18

17

8

COMMENT JE ME SENS

AVANT

APRÈS

13

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite

## EXERCICES DE

## SOPHROLOGIE



### Jeter ses grelots de colère :

(Demandez à votre enfant d'imaginer pleins de petits grelots qui s'accroches à leur corps, comme si la colère c'était accroché de partout sur lui)

- On se met en position debout
- On imagine pleins de petits grelots accrochés à notre corps
- On souffle très fort en vidant son ventre
- On inspire en gonflant le ventre
- Et on sautille sur place pour faire tomber tous les grelots
- On expire en dégonflant le ventre

- On peut faire cet exercices trois fois pour en ressentir tous les bénéfices.

## MOTS

## CACHÉS



A	M	O	U	R	A	Z	C	V	S
F	G	S	S	X	V	C	D	H	K
W	G	J	O	I	E	A	H	O	P
X	E	R	P	H	T	D	I	Q	C
K	I	D	H	J	O	E	E	G	V
M	Q	S	R	C	I	A	N	V	I
L	P	N	O	E	L	U	F	C	V
M	A	M	A	N	E	Z	A	V	N
C	P	F	E	D	S	D	N	A	B
V	A	B	H	J	N	Q	T	Z	E

AMOUR, SOPHRO, JOIE, CADEAU, ETOILE, KID,  
NOEL, PAPA, MAMAN, ENFANT

## HISTOIRE DE

## NOËL



Bonjour aujourd'hui on va se retrouver pour une histoire toute douce accompagnée de la magie de Noël. Installe toi confortablement dans ton lit, sur ton canapé, tu peux prendre un coussin et une couverture si tu le souhaites et tout doucement tu laisses tes petits yeux se fermer.

Prend trois grandes respirations pour te poser dans le moment présent et écoute à présent cette petite histoire toute douce.

Il était une fois la veille de Noël dans la ville de Starshollow, une petite fille qui s'appelait Lilly qui vivait avec sa maman, son papa et son petit frère Jessy dans une petite maison. Cette famille avait peu de moyen pour fêter Noël, mais cela ne les a pas empêché de décorer la maison avec des dessins, des guirlandes et des boules de Noël fait main, le plus important pour cette famille était d'être ensemble et en bonne santé.

Lilly n'avait rien commandé pour Noël elle voulait juste que son papa trouve un travail, pour elle le plus important c'était d'être réuni en ce jour de fête et de passer le meilleur moment possible en famille...

A l'autre bout de la ville vivait un petit garçon qui s'appelait Dine, avec son papa et sa maman dans une belle maison, c'était une famille qui ne manquait de rien sur le plan matériel, une belle décoration de Noël installée par les domestiques ainsi qu'un bon repas préparé par le chef cuisinier de la famille.

Dine avait commandé une chose pour Noël de passer du temps avec sa famille juste tous les trois, juste vivre un moment simple comme il l'aime avec son papa et sa maman, mais les parents de Dine n'étaient pas d'accord avec ce cadeau ils préféraient qu'il commande des jouets.

10

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite

La petite Lilly partit se coucher mais avant elle fit trois vœux un pour chaque fée de Noël :

- Elle demanda à la fée du passé d'aider les gens à regarder en arrière et de se souvenir que des bons moments.
- Elle demanda à la fée du présent d'envoyer de l'amour, de la joie, et de la chaleur à tous les parents et enfants qui en ont besoin.
- Puis elle demanda à la fée du futur, de dire au père Noël d'offrir les cadeaux qui viennent du coeur et non de la tête.

Puis elle partit se coucher avec un grand sourire.

Le lendemain elle se précipita au salon avec son petit frère, elle trouva son papa et sa maman en train de pleurer, étonnée elle demande le pourquoi de cette peine, ses parents répondirent que ce n'était pas des larmes de tristesse mais de joie, le père de Lilly avait décroché un emploi dans la banque du village, ils passèrent alors un merveilleux Noël, ils déballèrent les cadeaux fait main qu'ils s'étaient fait à chacun, ils ont joué aux jeux de société, firent des gâteaux et surtout se sont partagés beaucoup d'amour et de chaleur.

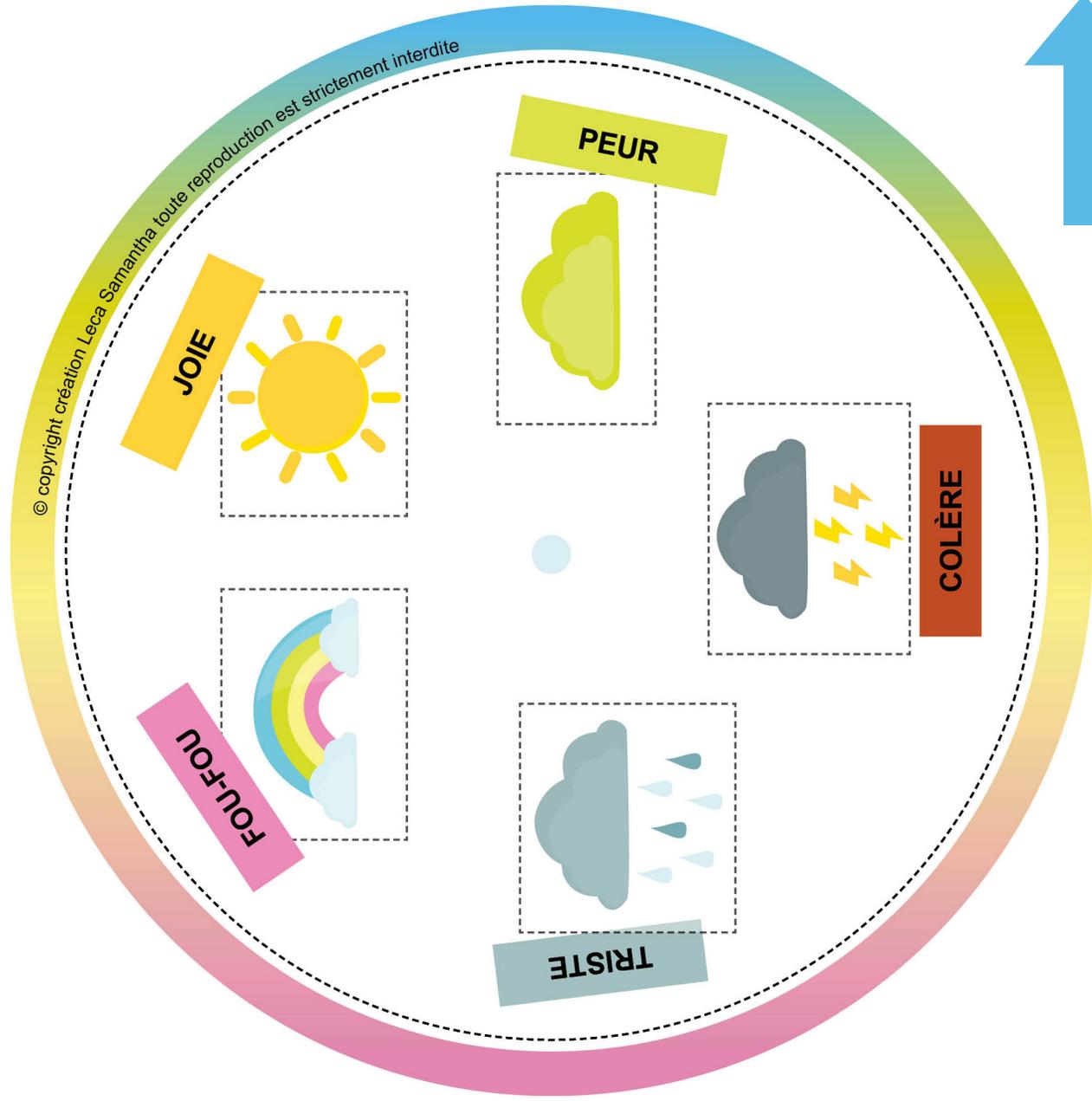
De son côté Dine se leva sans trop d'enthousiasme il avait pas envie de passer Noël avec tous les amis de ses parents, puis en descendant les escaliers il se rendit compte que ses parents l'attendaient au pied du sapin avec un grand sourire, le père de Dine lui annonça qu'il avait rencontré une personne en allant chercher du pain qui cherchait un travail et lui avait proposé le poste d'assistant de direction en banque, ce monsieur pour le remercier lui dit de profiter de chaque moment de sa vie, et de sa famille que ce sont des souvenirs précieux, donc à partir d'aujourd'hui il aura plus de temps pour être à la maison pour profiter de sa femme et de son fils, il lui sourit et lui souhaita un joyeux Noël....

Lilly et Dine chacun repartit avec le cadeau qu'ils avaient souhaité...

Je vous souhaite un joyeux Noël, profitez de l'amour, de la joie et de la chaleur de vos proches, profitez de chaque moment passé ensemble....

11

# ROUE DES ÉMOTIONS



# CARTE DE VOEUX

© copyright création Leca Samantha toute reproduction est strictement interdite

AMOUR



JOYEUX

NOËL

# COCOTTE DES ÉMOTIONS

