

***Gaspard
n'est pas sage !***

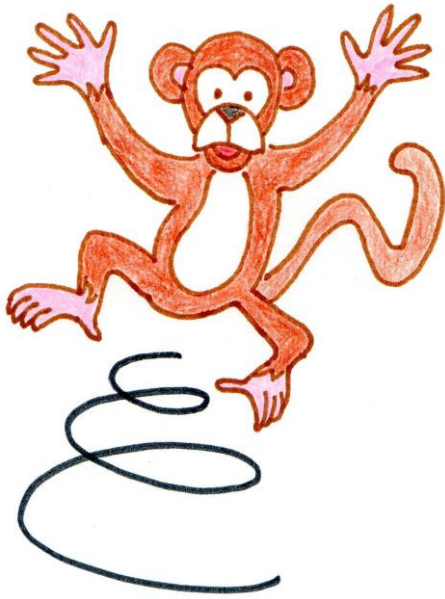


***Histoire écrite et illustrée par Céline RICARDO
SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE
Et EDUCATRICE SPECIALISEE.***

Merci de consulter ce livre sur place

Gaspard est un petit singe, qui passe ses journées à :

Sauter



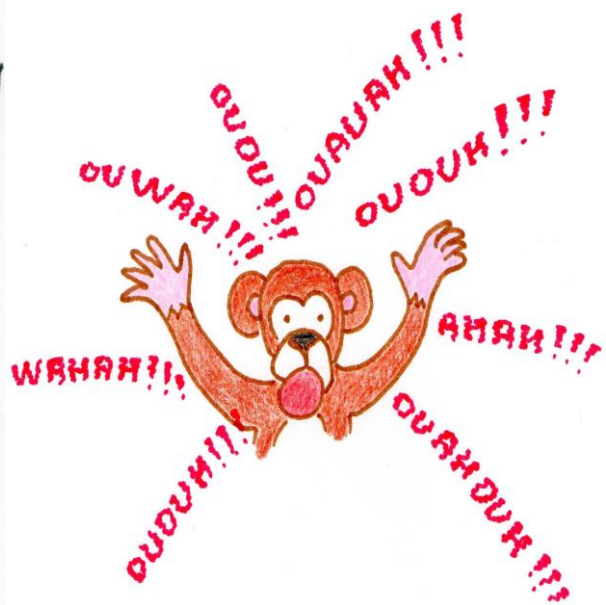
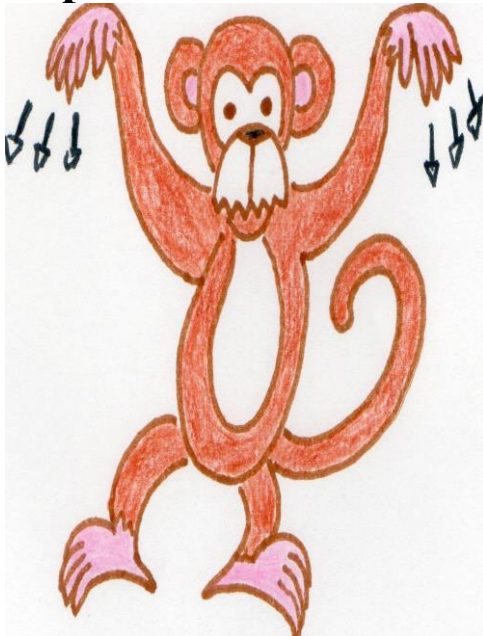
Courir



Taper

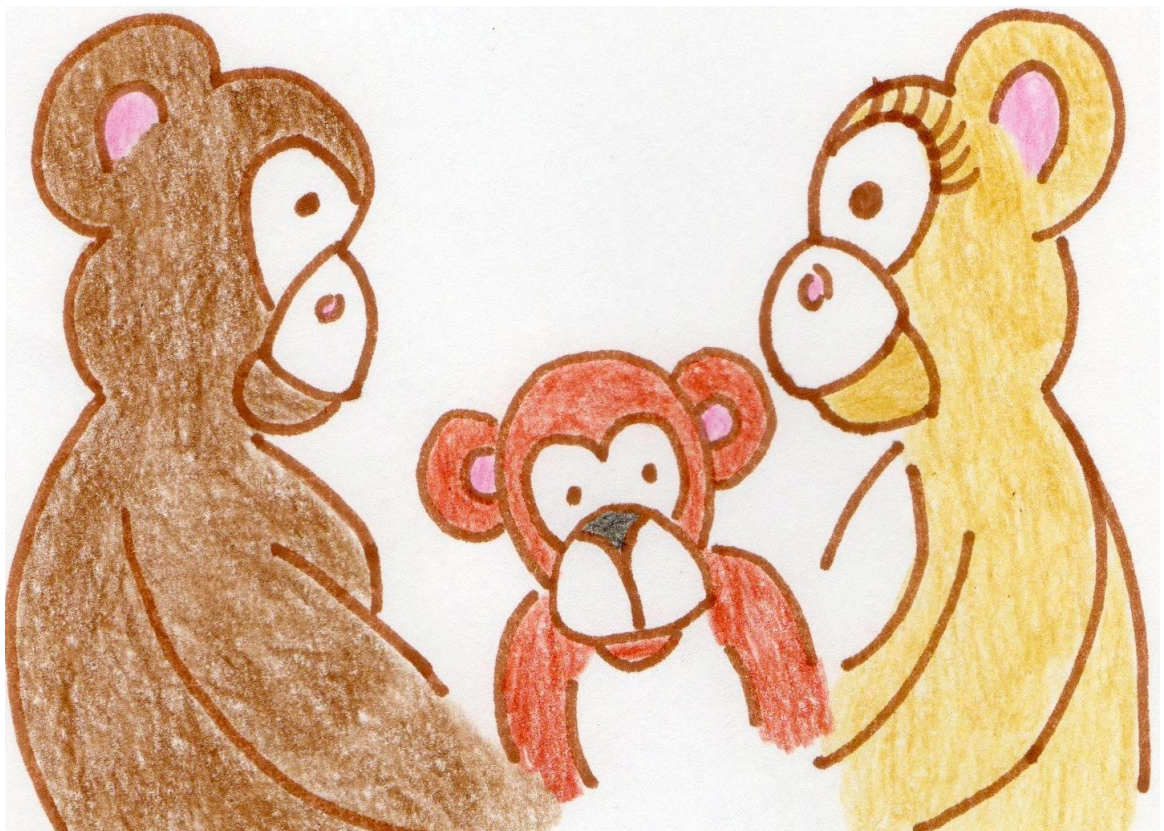
ou

Crier



Son papa et sa maman s'inquiètent pour lui.

Tout en lui faisant un câlin, ils lui disent : « Gaspard, nous t'aimons très très très fort ..., mais toutes tes bêtises, tes cris ... nous fatiguent ! On aimerait pouvoir jouer avec toi, mais nous passons notre temps à te courir après ... ».



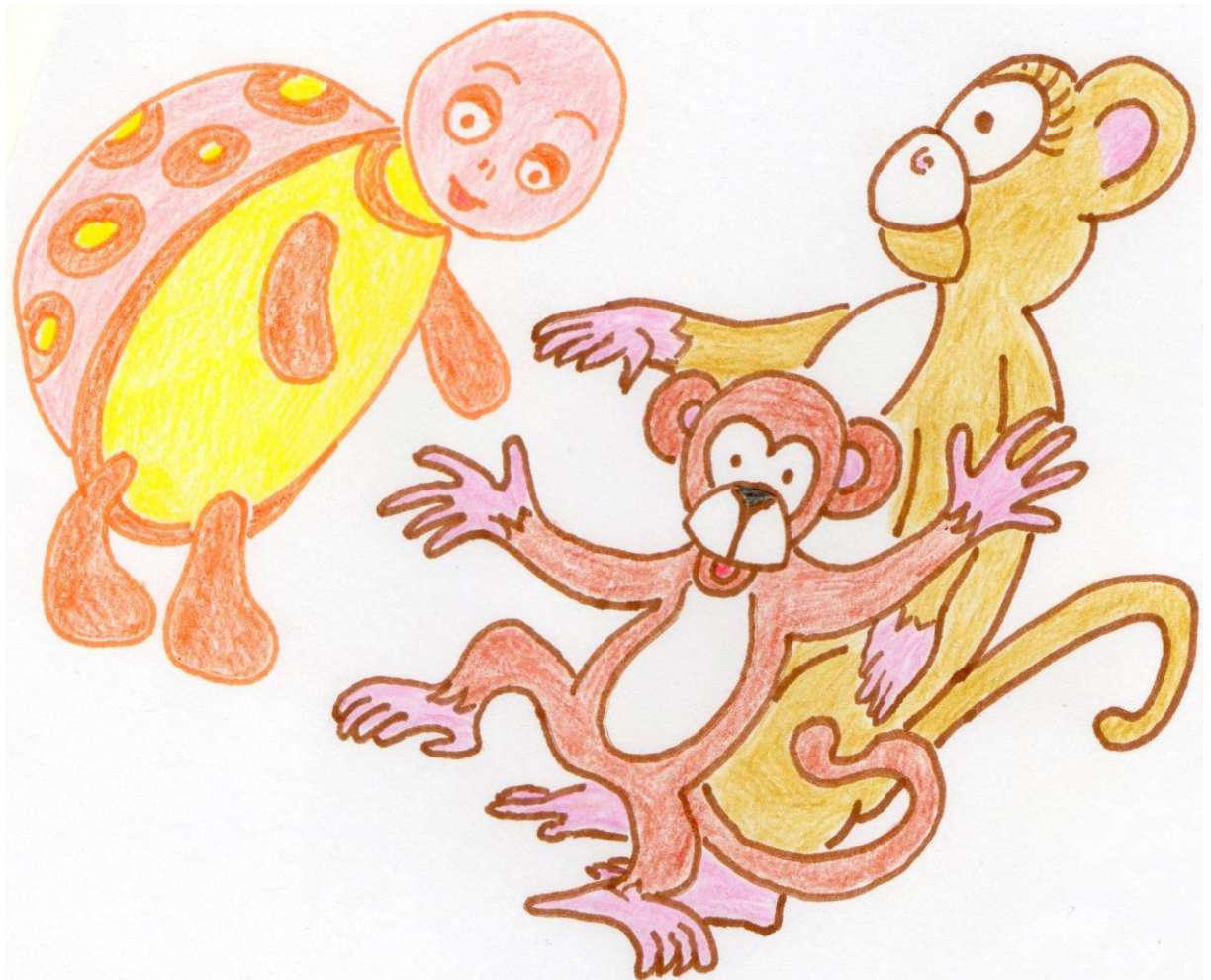
Sa maman lui propose de l'accompagner chez la tortue, Céline, afin qu'elle lui apprenne à s'amuser calmement et à être tranquille.

Ainsi, Gaspard et sa maman partent pour un long voyage, rejoindre la tortue, Céline.



Après quelques minutes à attendre, la tortue Céline, les accueille.

La maman de Gaspard explique à Céline, la tortue, que Gaspard n'est pas sage. Sa maman et son papa ne savent plus comment faire pour jouer avec lui et ne plus se fâcher tout le temps.



Gaspard, lui, explique qu'il a besoin de bouger pour se sentir bien, et évacuer tout ce qu'il n'aime pas, tout ce qu'il n'arrive pas à dire et tout ce qui lui fait peur.

Il dit, tout en bougeant, que c'est sa façon, à lui, ... d'être bien.



La tortue Céline, lui propose, alors, d'aller se balader dans la savane, et de :

Crier aussi fort que le tigre sauvage



De voler aussi haut que le perroquet dans le ciel



Et de courir aussi vite que l'antilope



Après s'être amuser, à sauter, ... à courir, à crier, la tortue Céline, propose à Gaspard de s'asseoir ..., comme il le souhaite ..., où il en a envie ..., dans une position agréable, et surtout ... confortable.



La tortue, Céline, l'invite à prendre tout son temps ..., pour écouter son corps ..., tout son corps qui respire ..., du calme, qui s'installe tout doucement en lui ..., de son cœur qui bat, tout doucement ..., maintenant ...

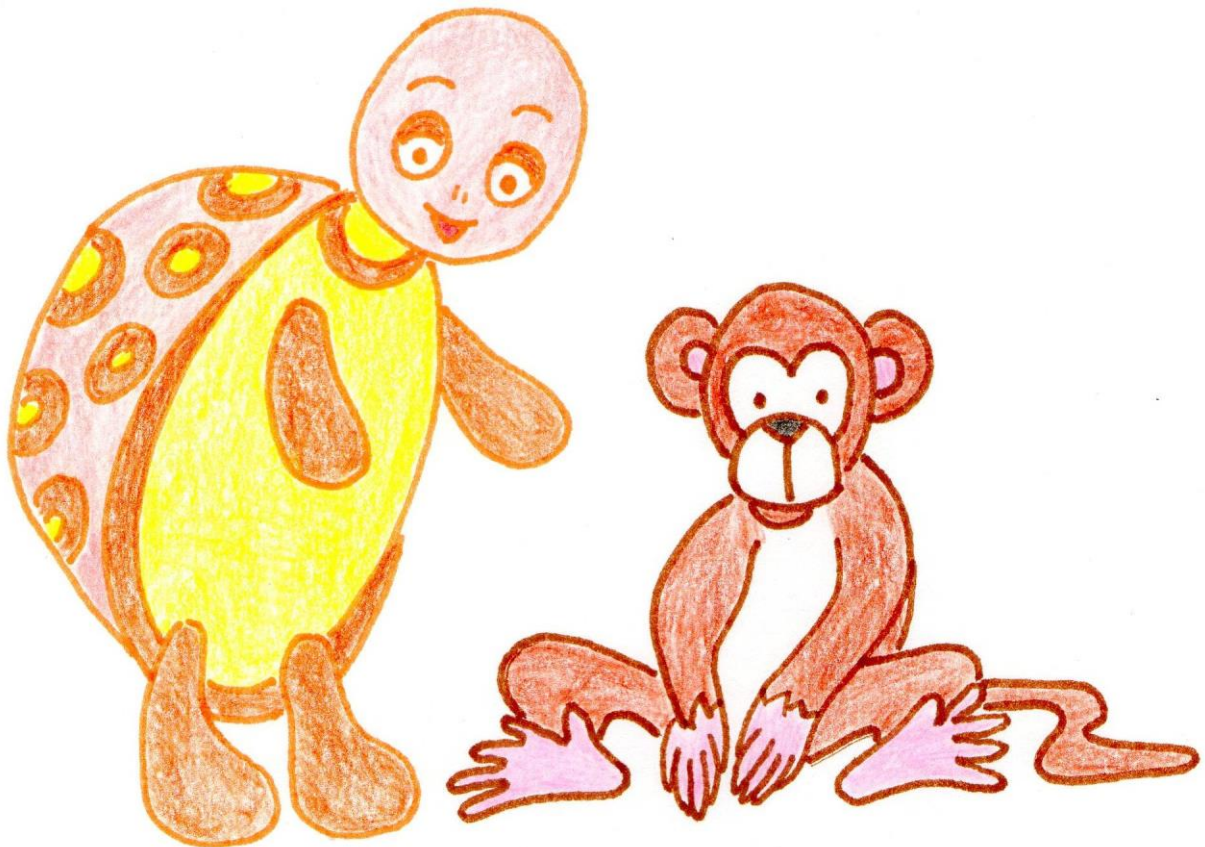
Ensuite, la tortue Céline, lui propose de chanter avec elle le chant des « sorciers africains », qui rentrent de la savane.



BIENVENUE
DANS
LE
CALME...

Gaspard sent tout son corps vibré ..., il se sent bien ..., tout tranquille ..., tout détendu ..., tout mou ..., et de la chaleur envahit tout son corps ..., que c'est agréable !!!

La tortue Céline, lui laisse quelques instants pour ... vivre son corps..., pour percevoir son corps : les « guilis », les chatouilles ..., avant de revenir ici et maintenant.



Gaspard sait qu'il reviendra encore quelques fois, revoir la tortue Céline, pour continuer à respirer ..., pour découvrir son corps ..., pour mieux le connaître ..., et apprendre à vivre et maîtriser ses émotions ..., ainsi que tout ce qui peut le déranger dans sa vie de tous les jours ...

Et peut être que la prochaine fois, la tortue Céline, et lui, inviteront son papa et sa maman, à s'amuser avec eux.





Céline Ricardo

SOPHROLOGUE Caycédienne
EDUCATRICE SPECIALISEE

Formatrice Indépendante en Action de Prévention

24, Avenue de Soissons
02 400 CHATEAU-THIERRY

Sur rendez-vous

06.12.24.04.65

- 2019** : Stage de professionnalisation de sa pratique de Master Spécialiste de Sophrologie Caycédienne (Académie de Sophrologie – Paris VI)
- 2017** : Stage de perfectionnement « L'enfant et Sophrologie Caycédienne » (Ecole de Sophrologie Caycédienne – Venette)
- 2016** : Déclaration auprès de la DIRECCTE comme Formatrice Indépendante - Amiens
- 2016** : Séminaire de perfectionnement « Valeurs, Etudes et Sophrologie » en milieu scolaire (SOFROCAY – Andorre)
- 2015** : Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (SOFROCAY – Andorre)
- 2015** : Formation en Snoezelen, un concept pour un accompagnement spécifique (Fédération des APAJH)
- 2014** : Master en Sophrologie Caycédienne (SOFROCAY - Andorre)
- 2012** : Formation sur les personnes ayant un « TED » et les stratégies éducatives avec perfectionnement concernant les difficultés sensorielles : corps et bouche, vision et audition (EDI Formation – Paris)
- 2012** : Stage de perfectionnement en Sophrologie Ludique (Isabelle Lefèvre – Académie de Sophrologie – Paris XV)
- 2011** : Stage de perfectionnement en Gestion de Stress (P.A. Chéné – Académie de Sophrologie – Paris XV)
- 2009** : Certificat d'Etudes Fondamentales en Sophrologie Caycédienne (Académie de Sophrologie – Paris XV)
- 2002** : Diplôme d'Etat d'Educateur Spécialisé (IRFFE – Amiens)