Antenne Ile-de-France

« Sophro-Yoga » dans le 95

Pour les 6/9 ans

Une nouvelle activité ludique pour votre enfant : **le « sophro-yoga »**
Un mélange de **sophrologie et de yoga** spécialement adapté pour les enfants.
Au programme, des **exercices dynamiques et ludiques de yoga** associés à des techniques de **respiration** provenant de la sophrologie, et quelques instants de **méditation** pour finir chaque séance.
Différents thèmes pour différents objectifs de séances pour améliorer la **concentration**, instaurer le **calme**, gérer ses **émotions**, canaliser sa **colère** et ses **angoisses**, favoriser l'**endormissement**, connaître et maîtriser son **corps**, augmenter la **confiance** en soi et en ses **capacités** ...
Activité annulée si nombre insuffisant d'inscrits

Dates : 9, 16, 23 et 30 novembre, 7 et 14 décembre 2016

Age : 6/9 ans

Horaire : De 13h30 à 14h30

Lieu : 10 rue du 11 novembre **95 530 La Frette-sur-Seine** (gare de La Frette-Montigny sur la ligne Paris-Saint-Lazare/ Mantes par Conflans-Sainte-Honorine)

Participation aux frais : 60 € les 6 séances.

Renseignement : Claire 01.34.80.61.26 secretariat@afep.asso.fr

Bulletin d'inscription ci-dessous

X17.083.ACE

Bulletin d'Inscription à envoyer à :
AFEP – AC95 – 22 rue Jean Laurent – 78110 LE VESINET
Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier de l'AFEP

Stage Sophro-yoga X17.083.ACE

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

Tél.* ..... ***joignable le jour de l'activité**

E-Mail : .....

Enfant : Nom/Prénom..... Age : .....

Enfant : Nom/Prénom..... Age : .....

Montant = 60 €/enfant soit **chèque de ..... euros**

Une fois l'inscription validée, elle ne sera plus remboursable, sauf si l'annulation de l'activité est du fait de l'organisateur.

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.
Si mon enfant perturbe gravement l'activité de par son comportement, il pourra en être exclu et j'en accepte le principe.
Date et signature