

Séances Sophrologie

Ateliers animés par Aline Venzal, sophrologue

Les enfants sont en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Nous proposons 6 séances à thème pour favoriser la libération des tensions et permettre aux enfants de se re(construire), d'approivoiser, de potentialiser les capacités, les émotions.

Sur 6 séances, A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les enfants gagnent en confiance, en estime de soi et en créativité.** Les exercices sont simples et chaque enfant pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les outils essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir.

Thèmes abordés

Séance 1 : Gérer les contrariétés

Séance 2 : Gérer les colères

Séance 3 : La confiance en soi

Séance 4 : Être concentré pour bien travailler

Séance 5 : Apprendre à bien s'endormir

Séance 6 : Savoir se faire des copains

Les samedis
8 - 15 - 22 et 29 novembre
6 et 13 décembre 2014

Pour les 6/9 ans

Pour les 10 /14 ans

De 9h00 à 10h00

De 10h15 à 11h15

Lieu

710 Boulevard Grande Delle
14200 HEROUVILLE ST CLAIR

Participation aux frais par séance

Adhérent : 10 € Non Adhérent : 15 €

Possibilité de faire 3 ou 6 chèques pour le règlement

Renseignement : Marie

afep14.marie@afep.asso.fr

Talon ci-dessous à renvoyer à

AFEP INSCRIPTION - 56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN
Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier AFEP

X15 238 ACE – ATELIERS DE SOPHROLOGIE A CAEN - 14

Adhérent : oui non

Nom de la famille

Adresse :

Tél.* Email :

Prénom et âge de l'enfant participant

Participera à (aux) séance(s) : Séance1 : séance 2 : séance 3 : séance 4 : séance 5 : séance 6 :

Prénom et âge de l'enfant participant

Participera à (aux) séance(s) : Séance1 : séance 2 : séance 3 : séance 4 : séance 5 : séance 6 :

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

Ci-joint chèque à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de €

***contact le jour de l'activité**