

Séances de Sophrologie

Animées par Orianne PERRION, sophrologue

Les enfants sont en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Ces séances sont proposées pour favoriser la libération des tensions et permettre aux enfants de gérer leurs émotions et de potentialiser leurs capacités.

Sur 6 séances progressives,

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. Le suivi des 6 séances est l'idéal, voire de 4 séances minimum.

Thèmes abordés

Se détendre – Respirer – Gérer les émotions – Être concentré et attentif – Avoir confiance en soi – Bien s'endormir

Pour les 6/9 ans

De 14h00 à 15h00

Pour les 10/14 ans

De 15h15 à 16h15

Rue François Tanguy Prigent

(Au-dessus de la pharmacie du Lac)

56890 SAINT-AVÉ

Dates

Les samedis

7, 14 et 21 novembre 2015 et 5 décembre 2015

9 et 16 janvier 2016

Tarifs

Membres de l'AFEP : 60 € les 6 séances 1 séance : 13 €

Non Membres : 72 € les 6 séances 1 séance : 15 €

Règlement avant le 3 novembre 2015

Par chèque, ordre Orianne Perrion

À expédier à Orianne Perrion

2 rue François Tanguy Prigent

56890 ST AVE

(Merci de préciser le nom, prénom, âge de l'enfant et un n° de téléphone)

Renseignement

afep56.agata@afep.asso.fr