

Séances Sophrologie

Animées par Orianne PERRION, sophrologue

Les enfants sont en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Nous proposons 4 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 4 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 émotions

Séance 2 : Être plus concentré et attentif

Séance 3 : Avoir confiance en soi

Séance 4 : Apprendre à bien s'endormir

Les samedis
14 et 21 mars
16 et 30 mai 2015

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

Participation aux frais par séance

Adhérent : 10 €

Non Adhérent : 15 €

Règlement sur place
Possibilité de choisir une ou plusieurs séances

Inscription obligatoire
afep56.agata@afep.asso.fr