



## Antenne Ille et Vilaine

### Séances de Sophrologie

Animées par Muriel GAUDIN, sophrologue

Des séances de sophrologie sont proposées pour favoriser, entre autre, la libération des tensions afin de mieux gérer ses émotions et de potentialiser ses capacités.

#### Sur 6 séances progressives,

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagnent en confiance, en estime de soi et en créativité.** Les exercices sont simples et chaque jeune 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

#### Groupes et Horaires

Groupe 1 : 6/10 ans : de 9h15 à 10h15

Groupe 2 : 11/15 ans : de 10h30 à 11h30

#### Dates

Les samedis :

19 et 26 novembre - 3 et 10 décembre 2016

7 et 14 janvier 2017

#### Tarifs

Membres : 60 € les 6 séances - 1 séance : 13 €

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

(Possibilité de règlement par 2 ou 3 chèques)

2 Place Sévigné

(Garderie de l'école élémentaire Beausoleil)

**35510 Cesson-Sévigné**

Renseignement : Anne

[dercourt.frederic@neuf.fr](mailto:dercourt.frederic@neuf.fr)

Règlement et inscription

**avant le 10 novembre 2016**

Bulletin d'inscription en page 2

Bulletin d'inscription à retourner **avant le 10 novembre**, accompagné du règlement (chèque ordre Trésorier AFEP)  
à l'adresse suivante : Anne DERCOURT - AFEP - 3 Rue de la Fosse aux Moines 35510 CESSON SÉVIGNÉ

---

**X17.210.ACE - SEANCES DE SOPHROLOGIE pour enfants**

Adhérent :  Oui (n° d'adhérent .....)

Non

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

Tél.\* ..... E-Mail : .....

Nom/prénom/âge de l'enfant : .....

Groupe 1 (6-10 ans)

Groupe 2 (11-15 ans)

**\*contact le jour de l'activité**

Ci-joint \_\_\_\_\_ cheque(s) de \_\_\_\_\_ soit \_\_\_\_\_ € (à l'ordre de Trésorier AFEP)

**Conditions de l'organisateur**

*Une fois l'inscription validée, elle ne sera plus remboursable, sauf si l'annulation de l'activité est du fait de l'organisateur.  
Droit à l'image : Des photos pourront être prises et publiées dans la lettre d'information ou sur le site internet de l'association.*

*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 :