



## Stage de Sophrologie

Animé par Marie-Christine HEINRY, 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 5 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.

### Thèmes abordés

**Apprendre à équilibrer son corps – Le corps un outil au service de la pensée – La confiance en soi, confiance en l'autre – Trouver sa place dans le groupe pour renforcer sa confiance en soi – Aborder une situation compliquée avec mes ressources d'enfant.**

**Age : 8 à 11 ans**

**Dates : Les mercredis 18 mai, 25 mai, 1er juin, 8 juin et 15 juin 2016**

**Lieu : le magasin de jouets « le zèbre à roulettes » 41 rue Hanneloup 49100 ANGERS**

*(Attention travaux et difficultés ponctuelles pour stationner à proximité immédiate)*

**Horaire : de 16h15 à 17h30**

**Participation aux frais : Adhérent 115 € - non Adhérent 135 €**

**Renseignements : Annabelle : [annabelleafep@yahoo.fr](mailto:annabelleafep@yahoo.fr)**

**BULLETIN D'INSCRIPTION À RETOURNER avant le jeudi 12 mai 2016**  
à AFEP 19 rue Volney 49000 ANGERS  
Accompagné de votre règlement à l'ordre du Trésorier AFEP

### STAGE DE SOPHROLOGIE -X16.516.ACE

Bulletin à retourner avant le jeudi 12 mai 2016

AFEP – 19 RUE VOLNEY 49000 ANGERS

Adhérent : oui  non

Nom de la famille : .....

Adresse : .....

Tél.\* .....Email : .....

**\*contact le jour de l'activité**

Enfant(s) participant(s) au stage

Nom/Prénom/âge : .....

Nom/Prénom/âge : .....

**Chèque(s) ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de ..... €**

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires. J'ai pris bonne note, qu'au cas où mon enfant perturberait le stage de par son comportement, il pourrait être exclu et j'en accepte le principe.

Date et signature :