



**AFEP**  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
pour les ENFANTS PRÉCOCES

Antenne CALVADOS

Pour les 4/8 ans

## SÉANCE DE SOPHROLOGIE

*Animé par Aline Venzal et Sylvie Thuret, sophrologues*

Une séance de sophrologie ludique pour favoriser, entre autre, la libération des tensions afin de mieux gérer ses émotions et de potentialiser ses capacités.

**Thèmes de la séance : Les terreurs nocturnes, le manque de concentration et comment transformer le manque de confiance en joie**

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagneront en confiance.**

Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement.

**Date : 18 mars 2017**

**Âge :4/8 ans**

**Lieu : Salle municipale de la Pierre Heuzé 15 Place Champlain 14000 Caen**

**Horaire : 17h00 à 19h00**

**Participation aux frais : 10,50 €/ participant**

**Renseignement :** Marie – [afep14.marie@afep.asso.fr](mailto:afep14.marie@afep.asso.fr)



**Inscription obligatoire avant le 14 mars 2017**

**<https://www.billetweb.fr/x17-575-ace>**