

## **STAGE DE SOPHROLOGIE**

### **Module de 5 séances**

*Animé par Marie Christine HEINRY, Sophrologue Caycédiennne*

Les jeunes peuvent être envahis par leurs émotions sans pouvoir relativiser. Ces séances les aideront à favoriser la détente et l'apprentissage du lâcher prise, à apprivoiser les tensions et les peurs. Le but est de leur permettre de développer leurs ressources et leur potentiel que chaque enfant possède à l'intérieur de lui-même, de développer la confiance, l'estime de soi et la concentration. Les techniques utilisées sont issues de la relaxation dynamique caycédiennne sophro-ludique. Les enfants découvrent de nouveaux outils leur permettant d'avoir une approche positive et confiante avec eux-mêmes et avec les autres. Les exercices sont simples et chaque enfant pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les exercices essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir.

**Thèmes des séances :** 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.

**Dates :** Les mardis 7 mars, 14 mars, 21 mars, 28 mars et 4 avril 2017

**Horaire :** 17h00/18h15

**Lieu :** Hostellerie du Bon Pasteur, 18 rue Marie Euphrasie Pelletier 49100 ANGERS

**Participation :** 115 € pour les 5 séances (possibilité de faire 2 chèques)

**Prévoir tapis de sol et tenue décontractée**

Nombre de places limité

**Bulletin d'inscription ci-dessous à envoyer avant le 1<sup>er</sup> mars 2017 à :**

**AFEP - 19 Rue Volney 49000 ANGERS**

**Accompagné de votre règlement à l'ordre du Trésorier AFEP**

✂

---

### **X17.444.ACE - SEANCES DE SOPHROLOGIE pour les 7/10 ans (49)**

Nom/Prénom .....

Adresse : .....

Tél.\* ..... E-Mail : .....

Nom/prénom/âge de l'enfant : .....

**\*contact le jour de l'activité**

Ci-joint \_\_\_\_\_ cheque(s) de \_\_\_\_\_ soit 115 € (à l'ordre de Trésorier AFEP)

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 :