

## **STAGE DE CONFIANCE EN SOI**

### **Modules de 3 séances**

*Animé par Marie Christine HEINRY, sophrologue Caycédienne*

Les jeunes peuvent être envahis par leurs émotions sans pouvoir relativiser. Ces séances visent à renforcer l'estime de soi et la confiance en ses ressources. Les techniques utilisées, sont issues de la relaxation dynamique caycédienne 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 les enfants pourront s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les exercices essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir.

#### **Le stage se décompose en 3 modules :**

- 1 – La confiance en soi, confiance en l'autre
- 2 – Le groupe : un moyen pour développer sa confiance en soi
- 3 – Apprivoiser ses émotions



**Dates : les 6, 7 et 8 mars 2018**

**Horaire : de 13h30 à 15h00**

**Lieu : 31 rue Bressigny - 49000 ANGERS (Sonnette yoga et chant - salle au 1<sup>er</sup> étage au fond de la cour à gauche)**

**Participation aux frais : 85 € pour les 3 séances (Prévoir tapis de sol et tenue décontractée)**

**Renseignement : Annabelle : [annabelleaafep@yahoo.fr](mailto:annabelleaafep@yahoo.fr)**

**Inscription avant le 1<sup>er</sup> mars : <https://www.billetweb.fr/x18-313-ace>**