

## **STAGE « LA RENTRÉE TOUT EN NOUVEAUTÉ »**

### **Modules de 3 séances de sophrologie ludique « Bien préparer sa rentrée »**

*Animé par Marie Christine HEINRY, sophrologue Caycédiennne*

Les enfants précoces, parfois hypersensibles, sont souvent enfermés dans leurs émotions, avec des difficultés à les gérer. Ces séances visent à renforcer l'estime de soi et la confiance en ses ressources. Les techniques utilisées sont issues de la relaxation dynamique caycédiennne sophroludique. Les enfants découvrent de nouveaux outils leur permettant d'avoir une approche positive et confiante avec eux même 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 ludiques et créatifs pour préparer sereinement et avec optimisme la rentrée :**

- 1 – Réveiller sa curiosité en apprenant à s'ouvrir à l'espace, repérer sa place, observer son environnement.
- 2 – Nourrir sa bonne humeur en apprenant à la retrouver au cœur des troubles émotionnels présents pour en faire une ressource.
- 3 – Vivre ses émotions : apprendre à les reconnaître, les observer et prendre du recul quand elles arrivent.

**Dates : les mardi 28, mercredi 29 et jeudi 30 août 2018**

**Horaire : de 14h00 à 16h00**

**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 : 95 € pour les 3 séances de 2 heures (Prévoir tapis de sol et tenue décontractée)**

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

**Inscription avant le 18 août 2018 : <https://www.billetweb.fr/x18-607-ace>**