



« **ATELIERS EnCéfal®** »

Animé par Sabrina LAROSE, Praticien EnCéfal®

La rencontre va être un peu atypique car nous allons apprendre à se connaître de manière ludique en utilisant la méthode EnCéfal®. La méthode EnCéfal® s'appuie sur les recherches récentes en sciences cognitives et en psychologie positive. Son efficacité a été prouvée par un laboratoire CNRS. Elle veut dire (Entraînement cérébral Fonctionnel par les activités de loisirs). C'est une forme d'entraînement des fonctions du cerveau par les jeux. Cela veut dire qu'on travaille, mais on s'amuse ... ou qu'on s'amuse, mais on travaille aussi ! Nous allons nous appuyer sur les jeux pour développer ses ressources d'optimisme, augmenter et gagner en confiance en soi et estime de soi (plus fort psychologiquement et plus heureux dans sa vie de tous les jours). Il y aura aussi un temps de paroles avec des questions réponses.

Dates/Horaire/groupes : **Groupe des jeunes adultes et ados** : jeudi 15 février 2018 de 17h00 à 19h00

Groupe des jeunes de 6-12 ans : le mercredi 28 mars de 15h00 à 17h00

Groupe des adultes : le mercredi 28 mars de 18h00 à 20h00

Lieu : Salle municipale Amitié-rencontre 85 rue Maréchal Oudinot **54000 NANCY**

Participation aux frais : **16,50 €/participant ou 30,50 € pour deux ateliers**

Renseignement : Murielle : afep54.murielle@afep.asso.fr

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x18-417-spp>