

## Antenne Pyrénées Atlantiques secteur Basque

### SEANCES DE SOPHROLOGIE

#### Module de 5 séances

*Animé par Sandrine Calzado, sophrologue*

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. A l'issue des séances, chaque enfant sera à même de choisir et d'utiliser le bon outil pour surmonter petites et grosses épreuves dans sa vie quotidienne et de vivre ses émotions avec sérénité.

**Dates :** 21 avril - 5 mai – 19 mai – 2 juin et 16 juin 2018

**Horaires :** Groupe des 6/11 ans : de 10H30 à 11H15

Groupe des 12/17 ans : de 11h30 à 12h30

**Lieu :** Centre Elea 43 Avenue de l'Adour 64600 ANGLET

**Participation pour les 5 séances :** Adhérent 40 € - Non adhérent 55 €

**Prévoir tapis de sol et tenue décontractée** - Nombre de places limité

**Renseignement :** Saïoa : [afep64.saïoa@afep.asso.fr](mailto:afep64.saïoa@afep.asso.fr)



**INSCRIPTION :** Groupe des 6/11 ans : <https://www.billetweb.fr/x18-485-ace>

Groupe des 12/17 ans : <https://www.billetweb.fr/x18-486-ace>