

## **STAGE SUR LA GESTION DES EMOTIONS**

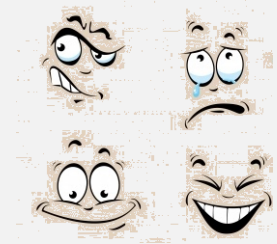
### **Modules de 3 séances**

*Animé par Marie Christine HEINRY, sophrologue Caycédiennne*

Les Enfants Intellectuellement Précoces peuvent parfois être enfermés dans leurs émotions sans pouvoir relativiser ou gérer. Les techniques de ces 3 séances sont basées sur la relaxation dynamique caycédiennne sophro-ludique. Elles mobilisent le corps et l'esprit, facilitent l'acceptation et l'expression du ressenti physique, émotionnel de l'enfant au sein d'un groupe de pairs. Les enfants vont tester et s'approprier des outils spécifiques à chaque émotion et construire des repères différents les aidant à grandir dans des univers complexes et exigeants. Ces nouveaux outils leur permettront d'avoir une approche positive et confiante avec eux-mêmes et avec les autres. Simples et reproductibles, l'enfant pourra les utiliser quotidiennement, cinq à dix minutes, pour prolonger le bénéfice de ces séances tant pour se recentrer que pour prendre sa juste place au milieu des autres.

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

- 1 – Ecouter et apaiser sa tristesse.
- 2 – Accepter et gérer sa colère. Nourrir sa bonne humeur en apprenant à la retrouver au cœur des troubles émotionnels présents pour en faire une ressource.
- 3 – Transformer ses peurs.



**Dates :** les 19,20 et 21 février 2019

**Horaire :** de 15h00 à 17h00

**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 :** 90 € pour les 3 séances de 2 heures (Prévoir tapis de sol et tenue décontractée)

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

**Inscription avant 10 février :** <https://www.billetweb.fr/x19-343-ace>