

## STAGE DE SOPHROLOGIE

### "Mieux se maîtriser tel un chevalier Jedi"

Stage animé par Fabienne Nicodème, Sophrologue RNCP

#### Objectifs :

Permettre au jeune, d'acquérir des techniques pour se détendre, calmer le mental, gérer ses émotions, ses angoisses, ses colères, prendre confiance. Pour un meilleur équilibre et épanouissement personnel.

#### Déroulement des séances :

- Dans un premier temps, chacun exprime ses attentes, les situations vécues.
- Puis à l'aide d'exercices de Respiration, de Relaxation Dynamique et de Visualisation positive, les enfants vont prendre conscience de leurs ressentis, de leur schéma corporel et de leur respiration tout en apprenant à se relaxer et à évacuer leurs tensions, leurs angoisses.
- A la fin de la séance, chacun s'il le souhaite, pourra exprimer ses ressentis avec des mots, par le dessin, etc...

*Groupe de 8 enfants maxi*

**Dates/horaire :** de 11h00 à 12h00 les samedis 18 et 25 janvier, 1<sup>er</sup> – 8 et 15 février 2020

**Lieu :** Salle municipale de l'ancienne gendarmerie 10 rue de Montréal 17000 la Rochelle

**Participation aux frais pour les 5 séances :** Membre : 50 €/participant - Public : 65 €/participant

**Renseignement :** [afep17.pamela@afep.asso.fr](mailto:afep17.pamela@afep.asso.fr)

**Inscription :** <https://www.billetweb.fr/x20-275-ace>

