

## STAGE DE SOPHROLOGIE

### "Mieux garder son calme face aux situations compliquées"

*Stage animé par Fabienne Nicodème, Sophrologue RNCP*

#### Objectifs :

Permettre à l'adolescent et à l'adulte, d'acquérir des techniques pour se détendre, Evacuer les effets négatifs engendrés par les situations compliquées - Installer un état de bien-être pour vivre mieux les situations compliquées - Stimuler les compétences essentielles pour mieux garder son calme - Pérenniser l'état de bien-être en toute circonstance 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.

**Dates/horaire :** de 19h00 à 20h00 les vendredis 17, 24 janvier, 7,14 et 28 février 2020

**Lieu :** Salle Gérard Philippe 38 rue de la Pépinière 17000 la Rochelle.

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

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

**Inscription :** <https://www.billetweb.fr/x20-276-ace>

