

## STAGE D'INITIATION A LA SOPHROLOGIE

*Stage animé par Sophie Chambert Gravier  
en formation à l'académie de Sophrologie BFC à Dijon*

Dans le cadre de sa formation et de son mémoire de fin d'étude, Sophie CHAMBERT GRAVIER propose un stage d'initiation à la sophrologie

**Objectifs** : Initier l'enfant aux techniques de relaxation pour :

Evacuer les manifestations négatives engendrées par l'agitation - Retrouver un état de bien-être en se recentrant sur les sens - Développer les compétences essentielles pour être plus calme - Pérenniser le changement de comportement.

**Dates** : du lundi 24 février au jeudi 27 février 2020

**Horaire** : de 14h00 à 15h00 Groupe binôme : Parent/ enfant de CP au CE2  
de 16h00 à 17h00 Groupe binôme : Parent/enfant de CM1 à CM2

**Lieu** : Salle du foyer rural impasse de la mairie 21200 RUFFEY LES BEAUNE

**Participation aux frais** : Aucune

**Prévoir une tenue confortable**

**Renseignement** : [afep21.isabelle@afep.asso.fr](mailto:afep21.isabelle@afep.asso.fr)



**Inscription avant le 18 février** : <https://www.billetweb.fr/x20-316-spp>