

## STAGE DE SOPHROLOGIE

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

*Stage animé par Marina PICARD, Sophrologue*

**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.

**Déroulement d'une séance** : La séance se déroule selon quatre temps successifs :

- Échange rapide sur les situations vécues des participants
- Pratique d'exercices de relaxation dynamique = mouvements doux associés à la respiration contrôlée et à des contractions/relâchements musculaires
- Pratique d'un exercice de relaxation statique assis = après un relâchement mental des muscles du corps, imagination d'une situation positive relaxante
- Échange sur les ressentis = les participants volontaires expriment leurs ressentis, oralement ou à l'écrit (avec possibilité de supports d'expression)

*Groupe de 8 enfants maxi*

**Dates/horaire** : de 11h00 à 12h00 les samedis 25 janvier, 1 et 29 février, 7 et 21 mars 2020

**Lieu** : Maison des Associations d'Orléans La Source, Place Ste Beuve 45100 ORLÉANS LA SOURCE

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

**Renseignement** : [afep45.celine@gmail.com](mailto:afep45.celine@gmail.com)

**Inscription** : <https://www.billetweb.fr/x20-197-ace>