AFEP
ASSOCIATION FRANÇAISE pour les ENFANTS PRÉCOCES

Antenne Rhône

SOPHROLOGIE RECREATIVE

Animée par Aurélie Carraz, Sophrologue

6/10 ans

Thème : évacuer les émotions « négatives » à travers des exercices de sophrologie simples et ludiques et la fabrication d'une poupée tracas (légende du Guatemala popularisée grâce à l'album jeunesse d'Anthony Browne : Billy se bile)

Objectif : Acquérir des outils issus de la sophrologie et de la pensée positive pour accueillir et vivre plus sereinement les émotions négatives qui nous traversent.

Déroulement de l'atelier : • Accueil et échange avec les enfants sur le déroulé de l'atelier. • Pratique d'exercices de relaxation dynamique ludiques : mouvements doux associés à la respiration. • Pratique d'un exercice de relaxation statique : visualisation positive pratiquée couchés (plus facile pour les enfants de se détendre en position allongée) après un relâchement mental des muscles du corps. • Pause encas-lecture de l'album Billy se bile d'Anthony Browne. • Fabrication d'une poupée tracas. • Temps d'échange sur le ressenti des enfants

Date : **dimanche 22 septembre 2019**
Horaire : 10h00 à 12h00
Lieu : 12 B rue de Garibaldi **69580 SATHONAY-CAMP**
Participation 16 **€/participant**
Prévoir Plaid et tenue décontractée. Nombre de places limité
Renseignement : afep.rhone@yahoo.fr

L'origine de poupées tracas

Les poupées tracas sont fabriquées traditionnellement par les enfants au Guatemala avec des morceaux de chiffons...
Le soir venu, ils leur confient leurs angoisses et les mettent sous leur oreiller… Avec le livre Billy se bile, les poupées tracas s'exportent au-delà des océans et des cultures !
Le principe est de laisser l'enfant bricoler comme il le souhaite ce petit objet qui l'accompagnera dans son sommeil.

Inscription avant le 17 septembre : billetweeb à faire X20.096