

STAGE DE SOPHROLOGIE EN LIGNE pour ADULTES

"PLUS AFFIRMER SON AUTORITÉ PARENTALE"

Animé par Marina PICARD, Sophrologue

Objectifs : Initier un groupe d'adultes aux techniques de relaxation pour Évacuer les points défailants de son autorité parentale, pour Installer un état de bien-être pour vivre mieux la parentalité, pour Stimuler les compétences essentielles pour mieux s'affirmer, pour Pérenniser l'affirmation parentale.

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)

Matériel à prévoir : une chaise, un ordinateur, smartphone ou tablette permettant une connexion internet avec audio et vidéo (Parler et entendre, Voir et être vu).

Nombre de places limité

Dates : les Vendredis **12/19/26 mars** et **02/09/16 avril 2021**

Horaires : de **19h00 à 20h00**

Participation aux frais pour les 6 séances : 60 €/participant Adhérent – 110 €/participant non Adhérent

Contact : afep.contact@afep.asso.fr

Inscription obligatoire avant le 2 MARS 2021

Bulletin d'inscription ci-dessous à retourner dûment rempli, accompagné du règlement, à

AFEP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

X21.078.SPP – STAGE DE SOPHROLOGIE pour ADULTES

Nom/prénom du participant :

Tél.* Email : (en majuscule) code postal

*contact le jour de l'activité

Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP »

Adhérent : 1 chèque de 60.00 € 2 chèques de 30 € (total 60 €)

Autre : 1 chèque de 110.00 € 2 chèques de 55 € (total 110 €)

(Encaissement des chèques mars – avril)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques ne sera effectué.

Date et signature :