

Objectifs : Initier un groupe d'adultes aux techniques de relaxation pour Évacuer les manifestations négatives du stress, retrouver un état de bien-être, développer les compétences essentielles pour combattre le stress, 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)

Matériel nécessaire : 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 mardis 4/11/18/25 janvier 2022 – 1^{er} février et 8/15 mars 2022

Horaire : de 20h30 à 21h30

Participation aux frais pour les 7 séances : 70 €/participant Adhérent – 120 €/participant non Adhérent

Contact : afep.contact@afep.asso.fr

Inscription obligatoire avant le 28 décembre 2021

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

AFEHP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

X22.116.ACE – 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 AFEHP »

Adhérent : 1 chèque de 70.00 € 2 chèques de 35 € (total 70 €)

Autre : 1 chèque de 120.00 € 2 chèques de 60 € (total 120 €)

(Encaissement des chèques janvier / février)

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

Date et signature :