

**De 4 à 10 ans**

**Objectifs :** Initier l'enfant (accompagné ou non de ses parents) aux techniques de relaxation pour lui permettre d'évacuer les manifestations négatives engendrées par les peurs nocturnes, de retrouver un état de calme, de développer les compétences essentielles pour retrouver un sommeil de qualité, de 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 place limité*

**Dates /Horaire :** Les mercredis 5/12/19/26 janvier 2022 et 2 février 2022 de 18h00 à 19h00

**Participation aux frais pour les 5 séances :** 50 €/participant Adhérent – 100 €/participant non Adhérent

**Contact :** [afep.contact@afep.asso.fr](mailto:afep.contact@afep.asso.fr)

**Inscription obligatoire avant le 28 décembre 2022**

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

**AFEHP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE**

**X22.117.ACE – STAGE DE SOPHROLOGIE JEUNES (4-10 ans)**

Nom/prénom du participant : ..... Age .....

Nom des parents .....

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 50.00 €       2 chèques de 25 € (total 50 €)

**Autre :**  1 chèque de 100.00 €       2 chèques de 50 € (total 100 €)

**(Encaissement des chèques janvier – février)**

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

Date et signature :