

Programme 2015 des stages de Sophrologie destinés aux collégiens et lycéens



La sophrologie est une méthode psycho-corporelle favorisant le développement des capacités de chacun vers un mieux-être en diminuant les troubles provoqués par le stress et les émotions.

Les techniques simples et accessibles à tous sont réutilisables dans le quotidien, aussi bien dans l'établissement scolaire, sur un terrain de sport, lors d'une audition, ainsi que dans le milieu familial ou amical.

Formée aux particularités comportementales et cognitives du haut potentiel, les stages sont adaptés aux troubles fréquemment rencontrés (anxiété, hypersensibilité, somatisations, troubles du sommeil et de l'humeur...) en s'appuyant sur les points forts de l'intelligence émotionnelle et l'acuité sensorielle.

L'adolescent acquiert au gré des séances un mental plus positif, une prise de conscience de son corps et de ses émotions favorisant la confiance en lui vers l'épanouissement.

Les différents thèmes proposés ci-après sont complémentaires. Il est donc possible de les combiner en favorisant une intégration approfondie de la méthode de la sophrologie .

JAN/FEV - DEVELOPPER LA CONCENTRATION ET LA MEMOIRE

mercredi 7 - 14 - 21 - 28 et 4 février 2015 à 17h00

FEV/MARS - REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

mercredi 25 février - 4 - 11 - 18 et 25 mars 2015 à 17h00

AVRIL/MAI - PREPARATION AUX EXAMENS ET CONCOURS

mercredi 29 avril - 6 - 13 - 20 et 27 mai 2015 à 17h00

JUIN/JUIL - GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

mercredi 3 - 10 - 17 - 24 juin et 1er juillet 2015 à 17h00

Tarifs

Module de 5 séances d'une durée moyenne de 1h à 1h30 selon le nombre de participants

80€ adhérents AFEP

90€ pour les non adhérents

Ces modules sont proposés à un maximum de 5 participants.

Pour recevoir un bulletin d'inscription
ou pour tout renseignement complémentaire,
je vous invite à me contacter par mail ou par téléphone.

fff

Christelle ROBERT
Sophrologue caycédienne
4, rue de Mascara 44100 NANTES
Tél. 06 63 14 45 50
crl.sophrologie@gmail.com
www.sophrologie-nantes-crl.com
www.hautpotentiel44.com