

Séances de Sophrologie

Animées par Muriel GAUDIN, sophrologue

Pour les jeunes qui seraient en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Des séances de sophrologie sont proposées pour favoriser la libération des tensions et permettre à ces jeunes de gérer leurs émotions et de potentialiser leurs capacités.

Sur 6 séances progressives,

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagnent en confiance, en estime de soi et en créativité**. Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les outils essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir. Le suivi des 6 séances est l'idéal, voire de 4 séances minimum.

Thèmes abordés

Se détendre – Respirer – Gérer les émotions – Être concentré et attentif – Avoir confiance en soi – Bien s'endormir

Pour les 10/15 ans

De 10h00 à 11h00

2 place sévigné

(Garderie de l'école élémentaire Beausoleil)

35510 Cesson-Sévigné

Dates

Les samedis

23 et 30 avril – 7/14 et 21 mai – 11 juin 2016

Tarifs

Membres de l'AFEP : 60 € les 6 séances - 1 séance : 13 €

Non Membres : 72 € les 6 séances - 1 séance : 15 €

(Possibilité de règlement par plusieurs chèques)

Règlement et inscription avant le 18 avril 2016

Par chèque, ordre Muriel GAUDIN

À expédier à Anne DERCOURT

3 Rue de la fosse aux moines

35510 Cesson-Sévigné

(Merci de préciser le nom, prénom, âge de l'enfant et un n° de téléphone)

Renseignement : Anne
dercourt.frederic@neuf.fr