



Séances de sophrologie

Animées par Sandrine Ficat, Sophrologue

Des séances de sophrologie sont proposées pour favoriser, entre autre, la libération des tensions afin de mieux gérer ses émotions et de potentialiser ses capacités.

Sur 9 séances progressives, à 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 9 séances est l'idéal.**

Thèmes abordés : Découverte de la sophrologie, Chasser ses angoisses, Eliminer les pensées parasites, s'apaiser, Fixer son attention, Booster sa concentration, Développer la confiance en soi, Etre fier de soi, Valider l'accompagnement = prendre conscience du chemin parcouru pour être apaisé au quotidien

Tout petit groupe pour travailler dans des conditions optimales

Age : De 9 ans à 15 ans

Dates : les jeudis : 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre 2016, 5 et 19 janvier, 2 février et 9 février, 2 et 23 mars 2017

Horaire : de 18h00 à 19h00

Lieu : 43 rue Chabaud 51100 REIMS

Participation aux frais: adhérent : 13 €/séance/participant ou 109,50 € les 9 séances

Non adhérent : 16 €/séance/participant ou 137 € pour les 9 séances

Renseignement : afep51.farida@afep.asso.fr

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x17-199-ace>

Inscription avant le 10 novembre pour le tarif des 9 séances et la première séance