

STAGE DE CONFIANCE EN SOI

Modules de 3 séances

Animé par Marie Christine HEINRY, sophrologue Caycéienne

Les jeunes peuvent être envahis par leurs émotions sans pouvoir relativiser. Ces séances visent à renforcer l'estime de soi et la confiance en ses ressources. Les techniques utilisées, sont issues de la relaxation dynamique caycéenne sophro-ludique. Les enfants découvrent de nouveaux outils leur permettant d'avoir une approche positive et confiante avec eux-mêmes et avec les autres.

Les exercices sont simples et les enfants pourront s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les exercices essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir.

Le stage se décompose en 3 modules :

- 1 – La confiance en soi, confiance en l'autre
- 2 – Le groupe : un moyen pour développer sa confiance en soi
- 3 – Apprivoiser ses émotions



Dates : les 6, 7 et 8 mars 2018

Horaire : de 13h30 à 15h00

Lieu : 31 rue Bressigny - 49000 ANGERS (Sonnette yoga et chant - salle au 1^{er} étage au fond de la cour à gauche)

Participation aux frais : 85 € pour les 3 séances (Prévoir tapis de sol et tenue décontractée)

Renseignement : Annabelle : annabelleafep@yahoo.fr

Inscription avant le 1^{er} mars : <https://www.billetweb.fr/x18-313-ace>