

STAGE D'INITIATION A LA SOPHROLOGIE

*Stage animé par Sophie Chambert Gravier
en formation à l'académie de Sophrologie BFC à Dijon*

Dans le cadre de sa formation et de son mémoire de fin d'étude, Sophie CHAMBERT GRAVIER propose un stage d'initiation à la sophrologie

Objectifs : Initier l'enfant aux techniques de relaxation pour :

Evacuer les manifestations négatives engendrées par l'agitation - Retrouver un état de bien-être en se recentrant sur les sens - Développer les compétences essentielles pour être plus calme - Pérenniser le changement de comportement.

Dates : du lundi 24 février au jeudi 27 février 2020

Horaire : de 14h00 à 15h00 Groupe binôme : Parent/ enfant de CP au CE2
de 16h00 à 17h00 Groupe binôme : Parent/enfant de CM1 à CM2

Lieu : Salle du foyer rural impasse de la mairie **21200 RUFFEY LES BEAUNE**

Participation aux frais : Aucune

Prévoir une tenue confortable

Renseignement : afep21.isabelle@afep.asso.fr



Inscription avant le 18 février : <https://www.billetweb.fr/x20-316-spp>