

## STAGE « POUR UNE RENTRÉE SEREINE »

### Modules de sophrologie ludique

Animés par Marie Christine HEINRY, sophrologue Caycéienne

Les enfants précoces, parfois hypersensibles, sont souvent enfermés dans leurs émotions, avec des difficultés à les gérer. 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 sophroludique. Les jeunes découvrent de nouveaux outils leur permettant d'avoir une approche positive et confiante avec eux même 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 ludiques et créatifs pour préparer sereinement et avec optimisme la rentrée :**

#### **Module 1 – Explorer ses émotions.**

*Au travers de situations exprimées via divers supports, les enfants découvriront de nouvelles stratégies mobilisant le corps et l'esprit pour retrouver leur équilibre après une turbulence émotionnelle.*

#### **Module 2 – Fixer son attention.**

*Différents jeux vont permettre à l'enfant de mobiliser son corps, sa tête, son imagination, ses 5 sens pour fixer son attention et la moduler selon un projet.*

#### **Module 3 – Coopérer avec les autres.**

*Le jeune apprend seul mais aussi en groupe. Cet atelier, à travers des énigmes et défis associés à des jeux mobilisant le corps, permettra de découvrir le plaisir d'atteindre un but ensemble en utilisant les savoir-faire de chacun.*

Prévoir tenue décontractée

**Dates :** les mardi 27, mercredi 28 et jeudi 29 août 2019

**Horaire :** de 14h00 à 16h00

**Lieu :** 31 rue Bressigny - **49000 ANGERS**

(Sonnette yoga et chant - salle au 1<sup>er</sup> étage au fond de la cour à gauche)

**Participation aux frais :**

**Adhérent : Forfait 3 modules : 90 € pour les 3 séances de 2 heures**

**Non adhérent : Forfait 3 modules : 100 € pour les 3 séances de 2 heures**

**Renseignement :** Annabelle : [annabelleafep@yahoo.fr](mailto:annabelleafep@yahoo.fr) – 06 73 78 22 29

**Inscription avant le 24 août 2019 : <https://www.billetweb.fr/x19-630-ace>**