

Objectifs : Initier l'ado aux techniques de relaxation pour - Evacuer les manifestations négatives du stress- Retrouver un état de zénitude- Développer les compétences essentielles pour être zen lors des contrôles, des examens - Pérenniser le changement de comportement.

Matériel nécessaire : une chaise, un ordinateur, smartphone ou tablette permettant une connexion internet avec audio et vidéo (Parler et entendre, Voir et être vu).

Déroulement d'une séance : La séance se déroule selon quatre temps successifs :

- Échange rapide sur les situations vécues des participants
- Pratique d'exercices de relaxation dynamique = mouvements doux associés à la respiration contrôlée et à des contractions/relâchements musculaires
- Pratique d'un exercice de relaxation statique assis = après un relâchement mental des muscles du corps, imagination d'une situation positive relaxante
- Échange sur les ressentis = les participants volontaires expriment leurs ressentis, oralement ou à l'écrit (avec possibilité de supports d'expression)

➤ **Nombre de place limitées**

Dates/Horaire : Les Mercredis 4/11/18/25 Janvier, le 1^{er} Février et 8/15 Mars 2023 de 20h30 à 21h30

Participation aux frais (Possibilité de faire 2 chèques) : 70 €/participant Adhérent - 120 €/participant non Adhérent

Contact : afep.contact@afep.asso.fr

Inscription obligatoire avant **le 15 décembre 2022**

Bulletin d'inscription ci-dessous à retourner dûment rempli, accompagné du règlement, à
AFEHP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

X23.103.ACE – STAGE DE SOPHROLOGIE ADOS

Nom/Prénom du participant : Age

Nom du/des parents

Tél.* Email : (En majuscule)

Code Postal

*contact le jour de l'activité

Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEHP »

Adhérent : 1 chèque de 70.00 € 2 chèques de 35 € (total 70 €)

Autre : 1 chèque de 120.00 € 2 chèques de 60 € (total 120 €) (Encaissement des chèques Janvier - Février)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques ne sera effectué.

Date et signature :