

Objectifs : Initier l'enfant (accompagné ou non de ses parents) aux techniques de relaxation pour lui permettre d'évacuer le trop plein d'énergie, de retrouver un état de calme, de développer les compétences essentielles pour se maîtriser, de 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 places limitées**

Dates /Horaire : Les Samedis 7/14/21/28 Janvier et 4 Février 2023 de 10h00 à 11h00

Participation aux frais (possibilité de faire 2 chèques) : 50 €/participant Adhérent – 100 €/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

X23.104.ACE – STAGE DE SOPHROLOGIE JEUNES (4-10 ans)

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 50.00 € 2 chèques de 25 € (total 50 €)

Autre : 1 chèque de 100.00 € 2 chèques de 50 € (total 100 €)

(Encaissement des chèques janvier/février)

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

Date et signature :