

## Séances Sophrologie

Ateliers animés par Aline Venzal, sophrologue

Les enfants sont en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Nous proposons 6 séances à thème pour favoriser la libération des tensions et permettre aux enfants de se re(construire), d'apprivoiser, de potentialiser les capacités, les émotions.

**Sur 6 séances**, A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les enfants gagnent en confiance, en estime de soi et en créativité**. Les exercices sont simples et chaque enfant pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les outils essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir.

### Thèmes abordés

**Séance 1** : Gérer les contrariétés

**Séance 2** : Gérer les colères

**Séance 3** : La confiance en soi

**Séance 4** : Être concentré pour bien travailler

**Séance 5** : Apprendre à bien s'endormir

**Séance 6** : Savoir se faire des copains

**Les samedis**  
**8 - 15 - 22 et 29 novembre**  
**6 et 13 décembre 2014**

**Pour les 6/9 ans**

De 9h00 à 10h00

**Pour les 10 /14 ans**

De 10h15 à 11h15

### Lieu

710 Boulevard Grande Delle  
**14200 HEROUVILLE ST CLAIR**

### Participation aux frais par séance

**Adhérent : 10 €**

**Non Adhérent : 15 €**

*Possibilité de faire 3 ou 6 chèques pour le règlement*

**Renseignement** : Marie

[afep14.marie@afep.asso.fr](mailto:afep14.marie@afep.asso.fr)

**Talon ci-dessous à renvoyer à**

**AFEP INSCRIPTION** - 56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN  
Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier AFEP

**X15 238 ACE – ATELIERS DE SOPHROLOGIE A CAEN - 14**

Adhérent : oui  non

Nom de la famille .....

Adresse : .....

Tél.\* .....Email : .....

Prénom et âge de l'enfant participant .....

**Participera à (aux) séance(s)** : Séance1 :  séance 2 :  séance 3 :  séance 4 :  séance 5 :  séance 6 :

Prénom et âge de l'enfant participant .....

**Participera à (aux) séance(s)** : Séance1 :  séance 2 :  séance 3 :  séance 4 :  séance 5 :  séance 6 :

*Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.*

Ci-joint chèque à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de ..... €

\*contact le jour de l'activité