

## Séances Sophrologie

Animées par Orianne PERRION, sophrologue

Les enfants sont en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Nous proposons 4 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 4 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 émotions

**Séance 2 :** Être plus concentré et attentif

**Séance 3 :** Avoir confiance en soi

**Séance 4 :** Apprendre à bien s'endormir

**Inscription obligatoire**  
[afep56.agata@afep.asso.fr](mailto:afep56.agata@afep.asso.fr)

Les samedis  
**14 et 21 mars**  
**16 et 30 mai 2015**

Pour les 6/9 ans

De 14h00 à 15h00

Pour les 10/14 ans

De 15h15 à 16h15

Rue François Tanguy Prigent  
(au-dessus de la pharmacie du Lac)  
**56890 SAINT-AVÉ**

### Participation aux frais par séance

**Adhérent : 10 €      Non Adhérent : 15 €**

*Règlement sur place  
Possibilité de choisir une ou plusieurs séances*