



## ATELIERS DE SOPHROLOGIE EN FAMILLE

*Animé par Catherine BARON Sophrologue*

Nous vous proposons des séances de sophrologie qui réunissent parents et enfants pour des exercices en famille :

- Créer un temps de partage enfant/parents pour stimuler une communication positive, une écoute.
- Renforcer ce lien : en vivant ensemble l'expérimentation d'outils- ressources utilisables pour permettre à l'enfant d'appréhender le sommeil, de trouver une place constructive dans sa scolarité, d'investir des activités extra scolaires, de prendre du recul face aux tracasseries du quotidien pour une vie d'enfant où plaisir et le jeu reprennent leur place....
- Renforcer l'estime et l'image de soi.

Chaque séance sera suivie d'un échange autour d'un goûter tiré du sac à partager

*Dans une perspective d'adaptabilité à la diversité des enfants, les rencontres se feraient en 2 groupes d'âge : 4/8 ans et 8/12 ans, chaque groupe étant susceptible d'accueillir au max 8 enfants et son parent.*

*Bien sûr si des enfants plus âgés sont intéressés, des groupes adaptés seront envisagés et aménagés sur les jours prévus.*

**Dates : 22 mai 2016 et 5 juin 2016**

**Lieu** : Maison de la santé pluridisciplinaire **76690 La Fontaine le Bourg**

**Horaire** : de 14h30 à 15h30 – Accueil dès 14h00

**Participation aux frais** : Adhérent 10 € - non Adhérent 15 € (priorité aux adhérents)

**Renseignement et inscription** : Émilie : tél : 06 72 69 35 40 ou email : [emilie.lelievre-aubert@orange.fr](mailto:emilie.lelievre-aubert@orange.fr)

*(Préciser à l'inscription la ou les séances retenues, le nom, le prénom et l'âge de l'enfant participant)*