

## Séances de Sophrologie

*Animées par Muriel GAUDIN, sophrologue*

L'adolescence est un moment particulier de la vie de nos enfants. La révolution qui se passe dans leur corps et dans leur tête à ce moment de leur vie est un des moments le plus bouleversant sur le plan physique et psychique de la vie d'un jeune en devenir. La sophrologie, en travaillant sur la respiration, le corps, le positif, les émotions, l'aide à apprivoiser ces changements en lui permettant :

### **Sur 6 séances progressives,**

D'intégrer ses changements corporels – D'apprendre à gérer son stress et ses émotions – De renforcer la confiance en soi – D'avoir un meilleur sommeil – D'améliorer sa concentration – D'améliorer sa créativité – De se préparer aux examens plus sereinement.

**Age :**

**11/15 ans**

**Horaires :**

**de 10h30 à 11h30**

**Dates :**

**Les samedis :**

**11, 18 et 25 novembre – 2, 9 et 16 décembre 2017**

**Participation aux frais :**

**60 € les 6 séances**

*(Possibilité de règlement par 2 chèques)*

**2 Place Sévigné**

*(Garderie de l'école élémentaire Beausoleil)*

**35510 Cesson-Sévigné**

**Renseignement : Anne**

[afep35.anne@afep.asso.fr](mailto:afep35.anne@afep.asso.fr)

**Règlement et inscription  
avant le 8 novembre 2017**

**Bulletin d'inscription en page 2**

Bulletin d'inscription à retourner **avant le 8 novembre**, accompagné du règlement (chèque ordre Trésorier AFEP)  
à l'adresse suivante : Anne DERCOURT - AFEP - 3 Rue de la Fosse aux Moines 35510 CESSON SÉVIGNÉ

---

### X18.211.ACE - SEANCES DE SOPHROLOGIE pour adolescents

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

Tél.\* ..... E-Mail : .....

Nom/prénom/âge de l'adolescent : .....

\*contact le jour de l'activité

Chèque(s) ci-joint(s) à l'ordre de trésorier AFEP d'un montant de 60 €

Chèque n° 1 \_\_\_\_\_ remis en banque en novembre

Chèque n° 2 \_\_\_\_\_ remis en banque en décembre

#### ***Conditions de l'organisateur***

*Une fois l'inscription validée, elle ne sera plus remboursable, sauf si l'annulation de l'activité est du fait de l'organisateur.*

Droit à l'image : Des photos pourront être prises et publiées dans la lettre d'information ou sur le site internet de l'association.

*Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires. Merci d'indiquer le nom de la Compagnie d'assurance, le N° du contrat et la Période de validité. :*

.....

*Si mon enfant perturbe gravement l'activité de par son comportement, il pourra en être exclu et j'en accepte le principe.*

Date et signature :