

**Dimanche 9 juin 2013**

**Animée par Françoise RAFFAULT, Sophrologue**

Le but de la sophrologie est d'apprendre à :

- . Mieux gérer ses réactions en situation de stress,
- . Reconstruire son équilibre émotionnel et physique, l'harmonie entre corps et esprit, en allant mobiliser en soi les ressources de la Vie elle-même,
- . Restaurer les sentiments d'estime de soi et de confiance lorsqu'ils ont été mis à mal,
- . Gérer de façon "non-violente" les relations et les conflits par la maîtrise des émotions et en étant bienveillant avec soi-même et les autres.

**Dans les locaux de**  
Association Vivance  
101 Rue Bouzonnier  
60280 Venette

**Inscription avant le 5 juin**

**Participation 5,00 €**

### Déroulement de la ½ journée

De 14h00 à 14h45 - séance **pour les enfants de primaire**

De 15h00 à 16h00 - séance **pour les parents**

De 16h00 à 16h30 - Goûter méditatif pour tout le monde

De 16h30 à 18h00 - **séance collégiens, lycéens, étudiants**

Une autre salle sera à disposition pour des jeux de société. Pendant la séance adultes, merci de prévoir une personne responsable (conjoint, ami, grand-parent...) pour rester avec les plus jeunes.

L'activité sera annulée si le nombre de participants est insuffisant

**Bulletin ci-dessous** à renvoyer, accompagné de votre chèque à l'ordre du trésorier de l'AFEP  
À **Agnès LAKHDARI 581 rue Edouard Collas 60410 SAINTINES**



### Relaxation – Sophrologie 9 juin 2013

Nom ..... Prénom .....  Enfant  Ado  Adulte

Nom ..... Prénom .....  Enfant  Ado  Adulte

Nom ..... Prénom .....  Enfant  Ado  Adulte

Nom ..... Prénom .....  Enfant  Ado  Adulte

Nombre de personnes ..... x 5,00 € → Montant total ..... €

Tel. .... Courriel .....

### AUTORISATION PARENTALE

Je certifie être à jour de ma cotisation à l'AFEP et que mon enfant est bien couvert par une assurance « individuelle corporelle et responsabilité civile ». J'autorise l'AFEP à prendre des photos de mon enfant lors des activités et de les publier dans sa lettre d'information et sur son site internet.

**Signature** (précédée de la mention « Lu et Approuvé »)

**Date** .....