

**Enfants de 6 à 12 ans**

*Ateliers animés par Marie GARCIA, sophrologue*

Les enfants sont vite envahis par tous leurs affects et deviennent prisonniers de l'immédiateté de leurs émotions sans pouvoir relativiser. Nous proposons une séance autour **de la gestion du sommeil** pour favoriser la libération des tensions et permettre aux enfants de mieux aborder le coucher du soir. Les exercices sont simples et chaque enfant pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes. **Ils apprendront à décrypter les mécanismes du sommeil.**

**Dates** : 30 janvier 2016

**Lieu** : Maison des associations - 28 rue Gambon - 18000 BOURGES

**Horaire** : 10h00 à 11h30

**Participation** : adhérent 8 € – non adhérent : 15 €

**Date limite d'inscription** : 15 janvier 2016

**Renseignement** : Agnès 06 58 87 12 92 - [afep18.agnes@afep.asso.fr](mailto:afep18.agnes@afep.asso.fr)

**Attention nombre de places limité**

**Inscription** : <https://www.billetweb.fr/x16-333-ace>

