

Séances animées par Philippe BLANCHARD, Sophrologue certifié RNCP et HPI

Les quatre principes de base de la Sophrologie, d'action positive, d'adaptabilité, de conscience du schéma corporel et de réalité objective conditionnent le contenu des séances et son animation.

Le Sophrologue utilise la capacité créatrice des enfants qui favorise l'intégration des techniques apprises.

L'enfant devient un acteur de son développement personnel. Il repart avec une boîte à outils disponibles dans son quotidien.

Dès 8 ans jusqu'à la préadolescence!

Conscientiser et développer les capacités de :

- Respirer avec le ventre - Evacuer les tensions et les mauvais souvenirs - Libérer la colère - Se relaxer, se calmer
- Se concentrer sur la vie intérieure - Vivre la présence du corps, sa forme, etc. - Mieux percevoir avec les cinq sens
- Synchroniser des mouvements avec la respiration.

Dates : les Samedis 31 mars, 14 avril, 5 mai et 2 juin

Horaire : de 10h00 à 11h00 (*présence 15 mn avant pour une mise en condition optimum*)

Lieu : 59 rue de la République 77122 MONTHYON

Participation aux frais /personne : 1 séance 20 € - 2 séances 35 € - 3 séances 45 € - 4 séances 60 €

Renseignement : Claire 01.34.80.61.26 secretariat@afep.asso.fr

Inscription sur <https://www.billetweb.fr/x18-463-sophrologie77>