

De 11 à 17 ans

Objectifs : Initier l'ado aux techniques de relaxation pour - Evacuer les manifestations négatives d'un manque de sommeil - Retrouver un état de calme- Développer les compétences essentielles pour mieux dormir - Pérenniser le changement de comportement.

Déroulement d'une séance : La séance se déroule selon quatre temps successifs :

- Échange rapide sur les situations vécues des participants
- Pratique d'exercices de relaxation dynamique = mouvements doux associés à la respiration contrôlée et à des contractions/relâchements musculaires
- Pratique d'un exercice de relaxation statique assis = après un relâchement mental des muscles du corps, imagination d'une situation positive relaxante
- Échange sur les ressentis = les participants volontaires expriment leurs ressentis, oralement ou à l'écrit (avec possibilité de supports d'expression)

Matériel nécessaire : une chaise, un ordinateur, smartphone ou tablette permettant une connexion internet avec audio et vidéo (Parler et entendre, Voir et être vu).

Nombre de place limité

Dates /Horaire : les mercredis 9/16/23/30 mars 2022 et 6 et 13 avril 2022 de 20h30 à 21h30

Participation aux frais pour les 6 séances : 60 €/participant Adhérent – 110 €/participant non Adhérent

Contact : afep.contact@afep.asso.fr

Inscription obligatoire avant le 25 février 2022

Bulletin d'inscription ci-dessous à retourner dûment rempli, accompagné du règlement, à

AFEHP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

X22.123.ACE – STAGE DE SOPHROLOGIE ADOS

Nom/prénom du participant : Age

Nom des parents

Tél.* Email : (en majuscule) code postal

***contact le jour de l'activité**

Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEHP »

Adhérent : 1 chèque de 60.00 € 2 chèques de 30 € (total 60 €)

Autre : 1 chèque de 110.00 € 2 chèques de 55 € (total 110 €)

(Encaissement des chèques mars – avril)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques ne sera effectué.

Date et signature :