

Sophrologie pour les enfants



Bien dans sa tête,

Bien dans son corps

Pour bien grandir

Pour quoi ?

Pour accompagner l'enfant dans son développement et favoriser son épanouissement et son devenir d'adulte
 Un enfant ATTENTIF CONCENTRE CALME ayant CONFIANCE EN LUI
 À L'ECOUTE de ses sensations et conscient de ses capacités
 Pour grandir de façon harmonieuse dans le respect de sa personnalité
 Pour favoriser les fonctions d'apprentissage
 Pour se détendre, mieux dormir, gérer sa météo intérieure, ...

Comment ?

Des ateliers ludiques de contes et de jeux basés sur la respiration, la relaxation, l'écoute du corps et l'éveil des sens.

Atelier 5 à 13 ans

Vendredi de 18h30 à 19h30 selon le calendrier ci-dessous
 Salle Rabette à Rochefort en Yvelines (78)

Une séance parents/enfants dans l'année
 Stage possible durant les vacances scolaires si demande

Calendrier : les vendredis de 18h30 à 19h30 Salle Rabette

Mois	Dates SOPHRO ENFANTS
Sept	20 (séance d'essai)
Oct	06 13
Nov	24
Déc	15 22
Janv	19
Fév	09
Mars	09 23
Avril	06
Mai	04 18
Juin	01 15

15 ateliers

En janvier
 les enfants inviteront leurs parents
 pour un atelier parents/enfants

Contacts

Joëlle CARPENTIER 06 89 39 03 47 jocarpentier@free.fr
 Monique DEVILLERS 01 30 88 44 61 monique.devillers@bbox.fr