



ATELIER DE SOPHROLOGIE ENFANTS

Je m'appelle Valérie ANGLADE, je suis sophrologue. Je propose des ateliers en groupe au sein de l'école. La sophrologie est pratiquée avec les enfants de manière ludique.

Les différents exercices que je présente permettent aux participants :

- de mieux gérer ses émotions
- de se détendre
- d'apprendre à mieux vivre son stress, ses peurs
- de développer sa confiance en soi
- de favoriser l'endormissement
- de renforcer la concentration
- mais aussi d'accueillir plus sereinement les évènements extérieurs.

J'utilise de nombreux outils (jeux, exercices de respirations, contes, mouvements corporels) afin d'éveiller en chaque enfant ses propres ressources.

Les séances de sophrologie se pratiquent régulièrement dans un cadre convivial et bienveillant.

Les ateliers auront lieu à l'école de 16 h 45 à 17 H 45 soit le mardi, soit le vendredi.

Ils débuteront la semaine du 19 septembre 2022 et se termineront la semaine du 5 juin 2023.

Le tarif pour l'année est de 285 € à régler au moyen de 3 chèques de 95 € chacun. Ils seront encaissés au début de chaque trimestre. L'inscription deviendra définitive à réception de la fiche dûment remplie, signée, accompagnée du règlement.

Valérie ANGLADE.

17 rue Bir Hakeim - 33700 MERIGNAC

vangladesophrologue@gmail.com - 06.82.44.76.25

