



ATELIER DE SOPHROLOGIE ENFANTS

Je m'appelle Valérie ANGLADE, je suis sophrologue certifiée RNCP. 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 en atelier permettent à chaque participant :

- de mieux gérer ses émotions
- de se détendre
- d'apprendre à mieux vivre son stress, ses peurs
- de développer la 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 respiration, 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, le vendredi de 16H45 à 17H45 .

Le tarif pour l'année est de 285 € à régler au moyen de 3 chèques de 95 € chacun.

Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

Valérie ANGLADE.

17 rue Bir-Hakeim - 33700 MERIGNAC

vangladesophrologue@gmail.com - 06.82.44.76.25.

