



**Sophrologie**

## **La Sophro - Relaxation dans notre école Karolina DANTIN (Sophrologue)**

(à partir du CP)

### Les bienfaits de la sophrologie pour les enfants :

La sophrologie est une méthode de relaxation qui possède de nombreux bienfaits. Adaptée aux enfants, elle s'appuie sur une pédagogie ludique qui leur donne les moyens de prendre conscience de toutes les capacités et ressources qu'ils ont en eux pour réussir, stimuler la confiance, améliorer leur concentration, leur mémoire et leurs apprentissages.



### La sophrologie à Sainte Mathilde :

Contenu des ateliers de sophrologie : exercices de respiration, de relaxation, d'imagination, d'éveil des sens, d'écoute du corps, de focalisation.

Les séances de sophrologie seront proposées aux enfants de Ste Mathilde, à raison d'une heure par semaine sur 30 semaines.

✂ .....

Monsieur ou Madame.....

Parent de l'enfant.....

En classe de : .....

Souhaite inscrire mon enfant à la **Sophrologie**.

- le lundi à 12h - CP<sup>a</sup> - CP<sup>b</sup> – CE1<sup>a</sup>
- le mardi à 12h - CE1<sup>b</sup> – CE2<sup>a</sup> – CE2<sup>b</sup>
- le jeudi à 12h – CM1<sup>a</sup> – CM1<sup>b</sup> – CM2<sup>a</sup> – CM2<sup>b</sup>.

**ou**

- Je joins un chèque de 240 € (encaissé en septembre) en règlement de l'activité pour 30 séances.
- Je joins 3 chèques de 80 € (encaissés en septembre/janvier/avril) en règlement de l'activité pour 30 séances.

(chèque(s)) à l'ordre de : Sainte-Mathilde, à remettre sous enveloppe à Mmes GSELL ou ROUGET)

**(en fonction du nombre d'inscrits, les groupes peuvent être modifiés. Vous serez informés)**

Signature :