



ATELIER SOPHROLOGIE

Intervenante : Karolina Dantin

La sophrologie est une méthode de relaxation, physique et mentale, qui possède de nombreux bienfaits !

Adaptée aux enfants, la sophrologie offre des moyens de les aider à grandir positivement, savoir se maîtriser ou se calmer, être plus confiants et améliorer leur concentration, leur mémoire et leurs apprentissages.

Les séances s'appuient sur une pédagogie ludique et créative, et reposent sur des techniques de respiration, de visualisation, d'imagination, de relaxation, d'éveil des sens, d'écoute du corps etc, qui aident l'enfant à se structurer et avoir un moment privilégié de bien-être.

CALENDRIER : NOUVEAUTE le nombre de séances est fixé à 10 pour un premier cycle (Jusqu'en janvier 2025). Une reconduction sera possible sur un second cycle sur demande en janvier.

L'activité est prévue tous les vendredis de 12h15 à 13h15

Les élèves du CP au CM2 peuvent suivre cette activité. Le groupe est limité à 12 participants.



BULLETIN D'INSCRIPTION 2024 2025

Madame, Monsieur.....

Parents de en classe de

souhaite inscrire mon enfant à l'atelier sophrologie **au tarif de 15€ la séance.**

Le règlement s'effectuera par prélèvement automatique avec la facture annuelle

Toute inscription est définitive

Signature