



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.

Dans le respect du protocole sanitaire et afin de pouvoir maintenir l'atelier tout au long de l'année pour tous les élèves du CP au CM2, nous vous proposons cette année des cours par niveau et par période.

CALENDRIER : le vendredi sur la pause méridienne

- Les CM2 du 11 octobre au 29 novembre 2021.
- Les CM1 du 6 décembre 2021 au 24 janvier 2022.
- Les CE2 du 31 janvier au 21 mars 2022.
- Les CE1 du 28 mars au 16 mai 2022.
- Les CP du 23 mai au 27 juin 2022



BULLETIN D'INSCRIPTION 2021 2022

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