



# 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 : 25 séances sur l'année les lundis de 12h15 à 13h15**

Les élèves de CP et de CE1 seront prioritaires sur cette activité dont les effectifs sont limités à 12.



## **BULLETIN D'INSCRIPTION 2022 2023**

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