



En partenariat avec l'école Notre Dame de Lourdes
Ateliers « Grandir en harmonie avec la SOPHROLOGIE »
Tous les mardis dans les locaux de l'école
pour les enfants de GS au CM2.

La sophrologie

Une méthode douce, simple et efficace pour mieux se connaître, explorer ses ressources et apprendre à les utiliser en toute autonomie.

Les ateliers

Exercices ludiques adaptés à l'enfant reposant sur la **concentration**, l'**imaginaire**, les **sens**, la **respiration**, le **corps**, l'**équilibre**.

Contes,
musique,
dessin,
relaxation

Les bienfaits

- Développer l'**attention**, la **concentration**, la **mémorisation**
- Encourager l'**autonomie**
- Renforcer la **confiance en soi**
- Apprendre à **parler devant les autres** (exposés, récitations)
- Mieux gérer le **trac**, l'**anxiété** et le **stress**
- Améliorer le **sommeil**



Les modalités

*Ateliers les mardis
du 15 janvier au 2 avril 2013*

11h50 à 12h30 ⁽¹⁾ : CE2 au CM2

12h45 à 13h25 ⁽¹⁾ : GS au CE1

16h45 à 17h30 : CE2 au CM2

*Groupe de 8 enfants maxi
45 € le trimestre (10 séances)*

(1) Horaires adaptés au temps de cantine.

L'intervenante

Sophrologue diplômée exerçant dans le quartier, maman d'un enfant scolarisé à l'école Notre Dame de Lourdes, je suis à votre disposition pour toute information complémentaire. Vous pouvez également en parler à l'enseignant de votre enfant.

Alexia TÉROITIN - 06.70.37.80.64 - ateroitin@free.fr