



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le lundi 19 octobre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **52.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplômée

PRE REQUIS :

Participation d'un parent par enfant. Présence à toutes les séances du stage requise.

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid ou couverture, petit coussin, grosses chaussettes ou chaussons.

CODE ACTIVITÉ : 5OS1313

DESCRIPTION

Au moyen d'exercices dynamiques et ludiques, la proximité parent-enfant est favorisée grâce à l'apprentissage de la détente en face à face. Chaque séance se déroule en trois temps :

- échange verbal avec les participants et explications de la séance par la sophrologue,
- déroulement de la séance,
- temps calme où les parents et les enfants peuvent exprimer (par la parole ou le dessin) leur vécu de la séance.



OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de :

- Retrouver le calme et la tranquillité
- Savoir se rencontrer dans la sérénité
- Prendre du temps ensemble
- Développer les capacités de concentration et de mémorisation
- Gérer les émotions invasives
- S'endormir sans crainte

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	19-10-2020	10:30	01:30	
Mardi	20-10-2020	10:30	01:30	
Mercredi	21-10-2020	10:30	01:30	
Jedi	22-10-2020	10:30	01:30	
Vendredi	23-10-2020	10:30	01:30	