



Je suis ado... et alors? Sophrologie stage adolescent collégien - 1ère partie



Mme GUILLON Emmanuelle

INFORMATIONS



OSTWALD



Début le lundi 01 mars 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **52.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplômée

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis si ce n'est l'envie de faire ce stage de la part de l'adolescent

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid ou petite couverture, grosses chaussettes

CODE ACTIVITÉ : 5OS1319

DESCRIPTION

Au moyen d'exercices de relaxation statiques et dynamiques mettant en œuvre respiration, postures et mouvements corporels, les adolescents sont amenés vers une meilleure connaissance de soi dans le but de favoriser leur sociabilité et leurs apprentissages.

Chaque séance se déroule en trois temps :

- Echange verbal avec les adolescents et explications de la séance par la sophrologue
- Déroulement de l'exercice
- Temps d'échange et de partage des vécus après la séance.



Je suis ado... et alors? Sophrologie stage adolescent collégien - 1ère partie



Mme GUILLON Emmanuelle

OBJECTIFS

- Développer les capacités de concentration et de mémorisation
- Développer l'estime de soi
- S'affirmer dans la confiance en soi
- Se respecter soi-même et respecter les autres

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	01-03-2021	14:00	01:30	
Mardi	02-03-2021	14:00	01:30	
Mercredi	03-03-2021	14:00	01:30	
Jeudi	04-03-2021	14:00	01:30	
Vendredi	05-03-2021	14:00	01:30	