Sophrologie - stage enfants 5 à 7 ans

Mme GUILLON Emmanuelle

INFORMATIONS

OSTWALD

Début le lundi 19 octobre 2020

DURÉE : 01:30

Prix : **52.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplomée

PRE REQUIS :

Les enfants souffrant de troubles de l'attention diagnostiqués ou manifestes ne pourront être accueillis dans le groupe. Dans ce cas, la sophrologie est indiquée en séance individuelle

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid, grosses chaussettes, petit coussin

CODE ACTIVITÉ : 5OS1321

DESCRIPTION

Au moyen de jeux et de contes interactifs mettant en œuvre respiration, postures et mouvements corporels, les enfants sont amenés vers la détente et la relaxation. Chaque séance se déroule en trois temps :
- échange verbal avec les enfants et explications de la séance par la sophrologue,
- déroulement de l'exercice,
- temps calme où les enfants expriment (par la parole ou le dessin) leur vécu de la séance.

Sophrologie - stage enfants 5 à 7 ans

Mme GUILLON Emmanuelle

OBJECTIFS

- Retrouver le calme et la tranquillité
- Développer les capacités de concentration
- Mieux connaître son schéma corporel
- Chasser les peurs
- S'endormir sans crainte

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	19-10-2020	09:00	01:30	
Mardi	20-10-2020	09:00	01:30	
Mercredi	21-10-2020	09:00	01:30	
Jeudi	22-10-2020	09:00	01:30	
Vendredi	23-10-2020	09:00	01:30	