

SOPHROLOGIE JEUNES



Gianna **RUBINI**

**Salle Descartes
Maison des Associations
30 rue de Gramont, Chambourcy**

C'est quoi?

La sophrologie est une méthode psycho corporelle qui permet, à travers l'écoute de ses ressentis, de développer la conscience de l'individu, de comprendre ce qui est bon pour lui. Cette technique permet également de développer son potentiel et d'amplifier son bien être.

Elle se sert de trois moyens:

- la respiration contrôlée,
- la détente musculaire,
- la visualisation d'images positives.

Pour qui ?

La sophrologie est accessible à tous.

- Pour les enfants, elle va leur apprendre à **gérer leur stress** (anxiété, agitation) et **apprendre à se calmer** (par exemple se recentrer, canaliser l'énergie).
- Pour les ados, elle va leur apprendre à **gérer leur stress** (par exemple anxiété, pression, fatigue) et les aider à **stimuler leurs capacités** (par exemple attention, concentration, mémoire).



Les jeunes doivent participer sur une base de volontariat et non incités par les parents.

Comment ?

Pour les jeunes, **une approche ludique** est privilégiée.

Un enregistrement de la séance sera fourni pour pouvoir s'entraîner à la maison.

Enfants 7 - 11 ans
Mercredi 16h - 16h45

5 séances de 45 min

70 €

10, 17, 24 novembre

1, 8 décembre

Ou

9, 16, 23, 30 mars

6 avril

Ados 12 - 17 ans

Mercredi 17h - 18h

5 séances d'1 h

85 €

10, 17, 24 novembre

1, 8 décembre

Ou

9, 16, 23, 30 mars

6 avril

Sophrologue certifiée RNCP

Formatrice à l'I.F.S. à Paris

Prévoir un tapis et des chaussettes anti dérapantes



01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr