

NOUVEAU

ATELIER RELAXATION

Pour Enfants de 8 à 12 ans

À Gambais



Les mercredi à 14h30

À partir du 4 Octobre 2017

Sessions de 4 séances

6 enfants maxi/ groupe

Possibilité de créer plusieurs groupes en fonction des âges

**Renseignements et inscriptions : Stéphanie GERVOIS
stephanie.gervois@gmail.com ; 06.75.96.67.47**

QUOI ?

Un atelier de relaxation où l'on apprend à **respirer**, à se ressourcer, à utiliser des techniques pour **se sentir mieux**, dans son corps et dans sa tête.

Les séances commencent et se terminent toujours par un **temps de parole** pendant lequel les enfants peuvent poser leurs questions et faire part de ce qu'ils ont ressenti pendant la séance et/ou entre deux séances.

Pour commencer, je propose une série (ou **session**) de **4 séances hebdomadaires consécutives**. C'est un minimum pour que votre enfant puisse « goûter » aux bienfaits de la relaxation et qu'il ait testé suffisamment d'outils pour pouvoir en utiliser au moins un ou deux au quotidien.

Pour approfondir, votre enfant pourra continuer au-delà de ces 4 séances, soit à la suite de la première série, soit à un autre moment dans l'année.

POUR QUI ?

Tous les enfants, qu'ils aient déjà fait de la relaxation ou non.

Les groupes sont constitués en fonction des âges : 5-7 ans, 8-12 ans, ado.

Possibilité de créer des groupes tout au long de l'année.

PAR QUI ?

Stéphanie Gervois, praticienne en Sophrologie et Psychothérapie, recevant à Faverolles et à Houdan.

QUAND ?

Le mercredi à 14h30. Durée : **25 à 45mn** selon l'âge.

À partir du 4 Octobre et tout au long de l'année scolaire.

OÙ ?

Dans la salle municipale située au-dessus de l'épicerie rue Laverdy à Gambais.

COMBIEN ?

Le prix de chaque session (4 séances) est de **60€ par enfant**.

Pour pouvoir accompagner vos enfants de manière qualitative, je constitue des groupes de 4 à 6 enfants maximum.

QUI CONTACTER ?

Si vous avez des questions et/ou que vous souhaitez inscrire votre enfant, contactez-moi, je me ferai un plaisir de vous renseigner : **06.75.96.67.47** ; stephanie.gervois@gmail.com



*Un enfant détendu, c'est un enfant qui sourit à la vie,
Qui grandit dans la paix et la confiance*