

ATELIER RELAXATION POUR ENFANTS / ADO

À Gambais

Animé par Stéphanie Gervois



**Groupes constitués à la demande,
à partir de 3 enfants**

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

**Renseignements : 06.75.96.67.47 ;
stephanie.gervois@gmail.com**

QUOI ?

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

Je peux aussi coupler la relaxation à la sophrologie pour **préparer un examen** ou tout **événement anxiogène** pour l'enfant.

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

Pour une préparation aux examens, il faut compter **5 à 6 séances minimum**.

Les domaines d'applications de la sophrologie et les bienfaits étant nombreux, je vous invite à **me contacter** pour discuter de ce qui sera le mieux pour votre enfant.

POUR QUI ?

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

Les groupes sont constitués en fonction des âges : par exemple 5-7 ans, 8-12 ans, 12-14 ans et 15-16 ans. Au-delà, les ados peuvent rejoindre le groupe des adultes le lundi soir de 19h à 20h15 (voir flyer « sophro-relax pour adultes »).

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

PAR QUI ?

Stéphanie Gervois, praticienne en **Sophrologie et Psychothérapie**, dont le cabinet est installé à Faverolles où elle reçoit en individuel.

Stéphanie intervient régulièrement dans les **écoles** auprès des enfants et aussi auprès des enseignants et du personnel encadrant. Pour plus d'informations, consultez son site : www.theraneo.com/stephaniegervois

QUAND ?

Jour et horaire à décider ensemble, en fonction des disponibilités de chacun et de celles de la salle. Durée d'une séance : **25 à 45mn** selon l'âge.

OÙ ?

Salle Laverdy, rue Laverdy à Gambais (au-dessus de l'épicerie). Parking sur place.

COMBIEN ?

15€/ enfant/ séance.

Pour pouvoir accompagner vos enfants de manière qualitative, je constitue des groupes de 3 à 6 enfants maximum.

QUI CONTACTER ?

Stéphanie Gervois : 06.75.96.67.47

stephanie.gervois@gmail.com

www.theraneo.com/stephaniegervois