

# STAGE DE RELAXATION LUDIQUE

Les adultes déplorent souvent d'être stressés par leur rythme de vie parfois trop rapide : Obligations professionnelles, familiales et autres.

Mon activité de sophrologue et d'enseignante musicale dans les écoles me permet de constater que les enfants peuvent aussi subir ce même genre de stress par la cadence quotidienne qu'on leur impose.

Chaque enfant réagira différemment : Troubles du sommeil, problèmes de comportements, de concentration, maux de tête, tics nerveux...

La sophrologie ludique ou relaxation pour les plus jeunes peut être une réponse à ces divers troubles.

Les techniques de relaxation initient l'enfant au contrôle de sa respiration, de ses rythmes corporels. Il apprend à identifier et reconnaître ses tensions internes ou externes, à retrouver un équilibre et renforcer sa confiance en ses propres potentiels.

**Simplement se sentir bien et « faire » le calme.**

Dimanche

04 octobre 2015

De 11H00 à 12H15

**A MOUY - Place Allende - MJC**

Inscriptions auprès de

Claire FONTENY-DESROSES au 06-14-02-36-87

Tarif du stage :12 €

Une tenue confortable est souhaitée.

De 3 à 12 ans