



# Relax'Kids

« A la découverte du Bien-Être et de l'Instant Présent »

Cet atelier s'inspire du Yoga, de la Sophrologie et de la Méditation

## POURQUOI ?

L'objectif est d'apporter aux enfants les clés pour être **autonome** dans la gestion du stress, des émotions, d'apprendre à se détendre, à lâcher-prise, à dire non, d'améliorer son sommeil, de prendre conscience de son corps, de développer sa confiance...

Nous pourrions travailler sur d'autres thèmes en fonction de leurs demandes et besoins.

## COMMENT ?

Grâce à des exercices simples et ludiques comme la respiration, l'équilibre, les postures, les jeux de concentration, la visualisation...

## QUAND ?

Tous les jeudis scolaire du 10 septembre au 24 juin, 30 minutes pendant la pause méridienne.

De 12h à 12h30 pour les CM1 et CM2

De 12h30 à 13h pour la GS, CP, CE1 et CE2

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction du nombre d'inscrits.

## COMBIEN ?

Les groupes sont constitués de 8 à 12 enfants.

Le coût est de 142 euros par enfant pour 33 séances.

Renseignements et Inscriptions : [emi.gayraud@gmail.com](mailto:emi.gayraud@gmail.com)

Emilie GAYRAUD Coach Sportif Bien-Être Sophrologue

