

Antenne IDF

Séances de Sophrologie

**La sophrologie est surtout connue pour son effet relaxant.
Elle s'adresse à tous!**

Le mot "sophrologie" vient du grec :

SOS = harmonie

PHREN = conscience

LOGOS = science, discours, parole

La sophrologie est la science qui étudie le développement harmonieux de la conscience

La sophrologie permet à chacun de développer ses capacités et de retrouver les valeurs qui font sens dans son existence donc d'être.

Elle permet de reprendre contact avec nous-même, de reprendre le sentiment d'exister, d'orienter nos actes, nos pensées, nos choix en accord avec les valeurs qui donnent sens à notre vie, de prendre du recul face aux événements de la vie, de développer ses capacités, de réduire les tensions physiques et mentales et de placer notre vie sous le signe de la positivité, de la confiance en soi, de l'harmonie du corps et de l'esprit, de l'enthousiasme pour agir, de l'espoir et de l'optimisme pour envisager le futur avec sérénité.

Animé par **Elyse Legrand**

Sophrologue, relaxologue diplômée
de l'Académie de Psychothérapie et
de Sophrologie de Paris

Lieu

Centre de Bien-être et de
Sophrologie
26 Route de Nemours
77690 La Genevraye

Participation aux frais

70,00 € les 7 séances

Dates et Horaires

7 séances de 1 heure chacune

Les samedis 2 et 16 février, 23 mars, 13 et 20 avril, 25 mai et 8 juin 2013

de 14h à 15h Sophrologie ludique pour enfants **de 6 à 9 ans**

de 15h30 à 16h30 Apprentissage au bien être pour ados **de 10 à 13 ans**

de 17h00 à 18h15 Apprentissage au bien être pour ados **au-delà de 14 ans et adultes**

Groupe de 6 participants (maximum de 8)

En fonction des inscriptions, un regroupement des tranches d'âges cohérentes sera fait.

Pour tout renseignement Secrétariat AFEP – 01 34 80 61 26 - secretariat@afep.asso.fr

Bulletin d'Inscription

à renvoyer à : **AFEP – AS77 - 111 boulevard Carnot – 78110 LE VESINET**
Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier de l'AFEP

Nom/Prénom

Adresse.....

Tél. Fixe Portable

Email @

Pour les enfants :

<u>Nom/Prénom</u>	<u>Date de naissance</u>
.....	
.....	
.....	

AUTORISATION PARENTALE pour les Mineurs

Je déclare être à jour de ma cotisation pour la période qui couvre la durée de l'activité proposée par l'AFEP.

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires pour toute la durée de l'activité proposée par l'AFEP. J'ai pris bonne note, qu'au cas où mon enfant perturberait les activités par son comportement, il pourrait être exclu.

J'autorise l'AFEP à prendre des photos de mon enfant lors des activités et de les publier dans sa lettre d'information ou sur son site internet.

Signature et Date (précédée de la mention « **Lu et Approuvé** »)