

PLOUGASTEL-DAOULAS

Astérie. Un stage enfant pour un corps calme

28 janvier 2016



Betty Fontaine animera, pour la première fois, ce stage de cinq jours à destination des enfants de 7 à 13 ans.

Betty Fontaine est sophrologue. Elle propose un stage destiné aux enfants, du 8 au 12 février. Durant ces cinq jours, de 10 h 30 à midi, les dix inscrits (nombre de places limitées) apprendront à se détendre et apprivoiser leurs émotions, via des ateliers quotidiens et diversifiés. Le premier sera celui de la présentation ; avec le deuxième, ils apprendront à respirer et se détendre grâce à des accessoires simples... Prise de conscience de la respiration, à quoi elle sert et comment respirer seront les questions au centre de tout, tout comme les émotions, leur traduction et leur localisation corporelle, sujets abordés lors des ateliers 3 et 4. Betty Fontaine ne s'attachera, pendant ces deux jours, qu'à la palette principale que sont la peur, la colère, la tristesse et la joie, afin de ne pas surcharger les enfants. L'idée est de libérer leurs émotions en les amenant à comprendre leur connexion avec et dans le corps : « Si l'on a conscience d'où ça se passe et quels en sont les effets, le retour au calme sera plus simple ». Le cinquième jour sera celui de la visualisation et de la sophrologie à proprement parler, afin d'activer ses ressources intérieures. En parallèle de ce stage et s'ils le souhaitent, les enfants, après un pique-nique, pourront enchaîner avec le stage « Arts de la scène », également proposé par l'Astérie, de 14 h à 16 h.

Pratique

Inscription jusqu'au 4 février au centre social. Tarifs : 50 et 55 €.