



Animations – Août 2026

Sophrologie pour les enfants **4/6 ans**

- Organisateur : Seyranian Irène
- Date : les 24 et 25 août de 10h à 12h
- Lieu : Salle Coubertin
4 rue du Toulombief 25300 PONTARLIER
- A prévoir : Blouse ou vieux vêtements pour peinture
- Objectifs pédagogiques : Développer l'accueil des sensations, perceptions, émotions
Permettre aux enfants de se relaxer, se concentrer
Prise de conscience de ses capacités
Accéder à une meilleure connaissance de soi
- Organisation :
- Accueil et mise en confiance, intro ludique pour instaurer un climat de bienveillance et de sécurité
 - Exercice de sophrologie : Respiration, Relaxation dynamique adaptés aux enfants
 - Activités artistiques sur les 5 sens/ les émotions
 - Partage et clôture, temps d'échange : Renforcement de la séance

Note à l'attention des parents :

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible : 03.81.38.82.46
Dans l'intérêt de l'enfant et du groupe toute inscription s'entend
pour **l'intégralité de l'activité** durant toute la durée du stage