



## Animations – Août 2026

### *Sophrologie pour les enfants* **7/9 ans**

- Organisateur : Seyranian Irène
- Date : les 27 et 28 et 31 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