

« Gestion du Stress et réflexions sur la Parentalité »

Quand ? Les **22 mars, 29 mars et 5 Avril** 2019 de de **20 h à 21 h 30h** à l'Espace François Mitterrand de **Montmélian**

Pour qui ? postulants et parents

Par qui ? **Gaëtan Fayolle** est professeur de mathématiques appliquées et sophrologue Caycedien. Il est également père adoptif. Il a déjà animé pour nous un parcours de Sophro en 2014.

A quelles conditions ? s'engager à participer aux trois séances et à participer aux frais liés aux déplacements de Gaëtan, qui intervient bénévolement. Nous vous demandons donc une participation symbolique de **15 euros par personne pour les 3 séances**

Contenu prévisionnel des séances :

Séance 1 : (1h ou 1h30)

Qu'est-ce que le stress ? Outils efficaces et simples de gestion du stress. Apports théoriques et beaucoup de pratiques : appropriation de son corps (les émotions...)

Séance 2 : (1h ou 1h30)

Approche de la parentalité ; le rôle des parents, la protection et la séparation....et échanges.

Pratiques : Gestion du stress et Confiance en soi.

Séance 3 (1h ou 1h30):

Approche de la parentalité ; le rôle des parents, la reconnaissance et la confianceet échanges.

Pratiques : l'acceptation, la confiance en soi, vivre le moment présent



Le terme de Sophrologie vient du grec *sos* (équilibre), *phren* (conscience) et *logos* (étude). On peut définir la sophrologie caycedienne comme un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être. Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

<https://sofrocay.com/>

INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Par mail : contact@efa73.net ou toletti.francesca@orange.fr

Par tel : 06 14 01 34 85