



WWW.APE-ROSERAIIE.CH
ape.roseraie1205@gmail.com

Genève, le 18 février 2020

Chers Parents,

L'Association de parents de l'école de la Roseraie est heureuse de pouvoir vous proposer des séances de sophrologie à l'école de la Roseraie, dispensés par une sophrologue diplômée en salle 310.

Qu'est-ce que la sophrologie :

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience. Elle emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et est une technique de relaxation visant à harmoniser et maîtriser ses émotions, ses pensées et son comportement afin d'affronter les défis du quotidien avec sérénité et de mieux vivre ensemble. Elle permet de gérer stress, anxiété, troubles du sommeil en favorisant un état de bien-être physique et psychologique. Elle est également conseillée dans les milieux sportifs à l'approche d'une compétition par exemple, ou dans un cadre scolaire ressenti comme stressant.

Si vous désirez inscrire votre enfant, merci de cocher les cases du module correspondant à son degré et à vos disponibilités. Vous retournerez ainsi le coupon à l'enseignant(e) de votre enfant et nous prendrons contacte avec vous via téléphone. Le prix pour les 6 semaines de cours est de 30 CHF/enfant pour les familles membres de L'APE (soit 5 CHF le cours) et de 50CHF/enfant pour les familles non-membres de l'APE (soit 8.35CHF le cours)

Le Comité APE-Roseraie

Cochez ce qui convient et rendre au titulaire de classe **IMPERATIVEMENT le 2 mars au plus tard**

1P-2P Les mercredis -> 18 mars, 1^{er} avril, 22 avril, 20 mai, 3, juin, 10, juin (toutes les deux semaines)

- 12h30-13h15** (Présence d'un parent obligatoire)

3P-4P Tous les mercredis -> **13h30-14h30** (présence d'un parent facultative, selon les besoins de l'enfant)

- Module 1** : du 11 mars au 22 avril
- Module 2** : du 29 avril au 10 juin

5P-6P Tous les mercredis -> **14h30-15h30**

- Module 1** : du 11 mars au 22 avril
- Module 2** : du 29 avril au 10 juin

7P-8P Les mercredis -> 18, 1^{er} avril, 22 avril, 6 mai, 20 mai, 3 juin

- 12h30-13h15**

Nom et prénom de l'enfant : _____ Numéro de téléphone : _____ Degré : _____

Membre de l'APE Non-Membre de l'APE

(Merci d'utiliser des caractères d'imprimerie)