

Conférence-Atelier

à Boulogne-Billancourt

* 1^{ère} partie
jeudi 15 mai*
entrée libre

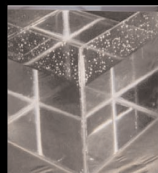
l'enfant, le sommeil et le stress ...

20h15
Salle des Fougères - Grand-Place

entrée rez de jardin escalier face au cinéma Pathé



e-mp
présente
conférence-atelier
animée par
Laurence Roux-Fouillet
Sophrologue



Salle
des Fougères
Grand-Place
face au cinéma
M^{re} Marcel sembat



www.e-mp.asso.fr



être parents d'élèves autrement
Education-motivation Parents d'élèves des écoles d'ici et d'ailleurs ...

contact@e-mp.asso.fr

Le Monde Bouge

(nous aussi...)

L'association de parents d'élèves **education-motivation parents (e-mp)** inaugure le 15 mai une première série de conférences.

Notre rôle de parents d'élèves ne se s'arrête pas aux portes de l'école.

Accompagner les élèves qui sont nos enfants à grandir le mieux possible, les rendre curieux et ouverts sur le monde relève aussi de notre rôle de parents.

L'école prend en charge une partie des apprentissages

prochains rendez-vous

13 et 14 septembre
forum des associations

Jeudi 25 septembre

salle des Fougères-20h15

Conférence-Atelier 2^{ème} partie
"l'enfant, le sommeil et le stress"

mais l'éducation relève avant tout de la responsabilité des parents.

Passionnée par le monde qui nous entoure et dans lequel évoluent nos enfants, l'association de parents d'élèves **education-motivation parents** souhaite participer et œuvrer dans des actions liées à notre époque.

D'autres sujets de conférences sont en cours de programmation sur "**l'éco-éducation**" avec des thèmes dédiés à la santé, à l'alimentation, à la citoyenneté, et à l'habitat.

Tout savoir sur l'association **e-mp**

education-motivation parents :

www.e-mp.asso.fr

n'hésitez pas à nous écrire : contact@e-mp.asso.fr

Conférence-Atelier

"l'enfant, le sommeil et le stress"

animée par
Laurence Roux-Fouillet

Quoi de plus naturel que de dormir ?

"l'enfant et le sommeil"

sera le premier thème développé de cette conférence en deux parties.

Fonction essentielle pour être bien et pour notre bien être, dormir fait partie de nos besoins vitaux au même titre que respirer ou s'alimenter.

Bien dormir pour bien grandir !

On pourrait dire à nos enfants :

"Va grandir" au lieu de "Va te coucher".

En effet durant ces heures de sommeil où le corps est apparemment au repos du fait du relâchement musculaire, il se passe plein de choses mystérieuses ...

Des solutions
simples
et
pratiques
à la
portée de tous

Le sommeil est un élément constructeur d'avenir chez l'enfant.

Ces chers petits êtres qui vont devenir grands sont parfois sujets à des troubles du sommeil dès le plus jeune âge. L'acte de dormir, aussi naturel soit-il, peut tourner au cauchemar pour les parents comme pour l'enfant.

Troubles passagers qui lorsqu'ils s'installent perturbent l'équilibre de cet être en construction.

Les causes et les raisons sont diverses mais elles sont souvent identifiables. Nous découvrirons durant cette conférence, qu'il n'y a pas de fatalité.

Chaque cas est unique et la relaxation par la sophrologie permet d'aider l'enfant à retrouver

Les enfants
réagissent très vite
aux techniques
sophrologiques
autour du sommeil

sérénité et confiance en lui.

Il apprend à évacuer ses tensions de la journée, à se détendre, aussi bien physiquement que mentalement, afin de laisser les pensées parasites de côté.

Oui, un enfant peut aussi être stressé tout comme un adulte, bien que ce stress soit lié à des raisons complètement différentes. Il s'agit le plus souvent d'angoisse.

Le trouble du sommeil peut être une des manifestations de cette angoisse.

C'est ce thème de "**l'enfant et le stress**" que nous développerons lors de notre prochaine conférence de septembre.

en savoir +

www.espacedualme.com
<http://espacedualme.canalblog.com>