

Cap APA y
Santé



Notre expertise au service de leur santé

Stage activité physique et enfants **(8/12 ans)**

Les 29 et 30 octobre



Association
le Don
Du Souffle

Bien dormir
Bien apprendre
Bien bouger

Mardi 29 octobre de 09h00 à 16h00

Activité physique et confiance en soi, gestion des émotions

- Présentation : programme et participants (jeu de cartes) – 30 min
- Éveil musculaire - 30 min
- Jeu coopératif «interactions sociales» - 1h00
- Atelier ludique et émotions - 1h15
- Retour sur la matinée + réflexion sur ses émotions - 15 min

Repas tiré du sac



- Éveil articulaire – 30 min
- Atelier ludique en extérieur sur la confiance en soi (selon météo) - 1h30
- Retour sur la journée - 30 min

Mercredi 30 octobre de 09h00 à 12h00

Activité physique et sommeil

- Éveil musculaire - 30 min
- Atelier ludique sommeil et APA sous forme d'énigme - 1h45
- Retour sur le stage-15 min
- Quiz -15 min

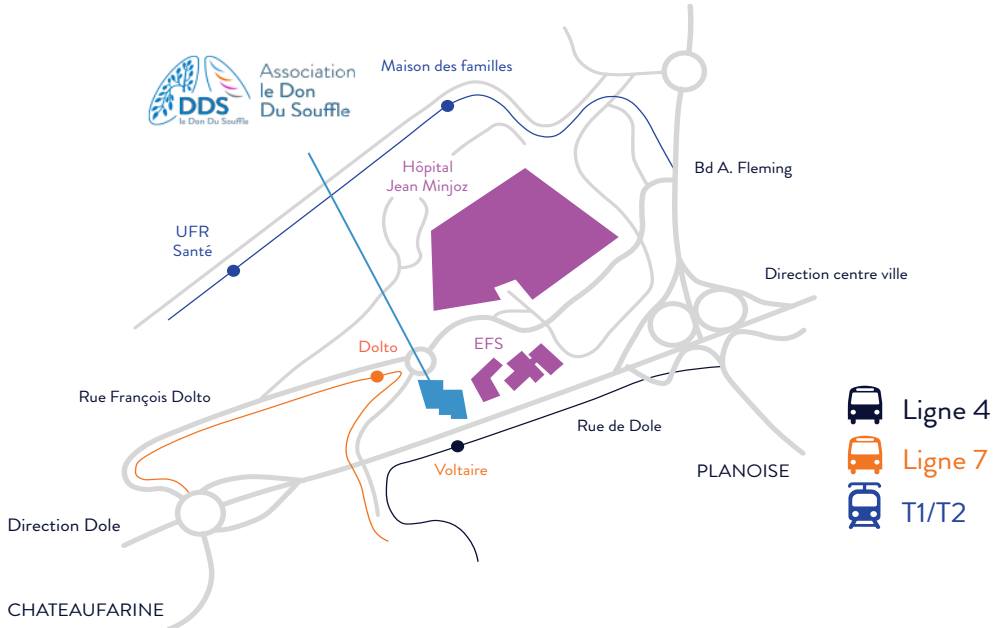


Tarif du stage : 20 €

Renseignements et inscriptions : contact@capapasante.org

Contact

Accès Association



Cap APA Santé

Cap APA Santé
Association Le Don du Souffle
1 Esplanade Pr François Barale
CS 91602
25041 Besançon cedex

Site internet : www.dondusouffle-asso.org

Mail : contact@capapasante.org

Tel : 03 63 08 51 59