

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Animé par Aline Venzal et Sylvie Thuret, sophrologues

Une séance de sophrologie ludique pour favoriser, entre autre, la libération des tensions afin de mieux gérer ses émotions et de potentialiser ses capacités.

Thème de la séance : Apprendre à gérer ses colères

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagneront en confiance et apprendront à** maîtriser leurs colères. Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement.

Date : 3 décembre 2016

Lieu : Salle municipale de la Pierre HEUZÉ 15 Place Champlain 14000 Caen

Horaire : 13h00 à 15h00

Participation aux frais : Adhérent : 10,50 €/ participant

Non adhérent : 15,50 €/participant

Renseignement : Marie – afep14.marie@afep.asso.fr



Inscription obligatoire avant le 25 novembre 2016 :

<https://www.billetweb.fr/x17-264-ace>