

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Animé par Aline Venzal et Sylvie Thuret, sophrologues

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

Thème de la séance : Le stress chronique et la fatigue de l'adolescent, comment les aborder et y remédier

A l'aide de techniques dynamiques, **les jeunes gagneront en confiance**. Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement.

Date : 14 janvier 2017

Lieu : Salle municipale de la Pierre HEUZÉ 7 Place Champlain 14000 Caen

Horaire : 13h00 à 15h00

Participation aux frais : 10,50 €/ participant

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



Inscription obligatoire avant le 10 janvier 2017 :

<https://www.billetweb.fr/x17-346-ace>