

SÉANCE 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.

Thèmes de la séance : Les terreurs nocturnes, le manque de concentration et comment transformer le manque de confiance en joie

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagneront en confiance.**

Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement.

Date : 18 mars 2017

Âge : 4/8 ans

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

Horaire : 17h00 à 19h00

Participation aux frais : 10,50 €/ participant

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



Inscription obligatoire avant le 14 mars 2017

<https://www.billetweb.fr/x17-575-ace>