

## 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](mailto:afep14.marie@afep.asso.fr)



**Inscription obligatoire avant le 25 novembre 2016 :**

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