

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



**Inscription obligatoire avant le 10 janvier 2017 :**

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