

## ATELIER DE SOPHROLOGIE

Nous vous proposons deux séances de sophrologie animées par Aline CAILLAC VENZAL. Celles-ci réuniront parents et enfants pour des exercices en famille, visant à instaurer la communication positive et l'écoute, tout cela dans une boîte à outils où les parents/enfants pourront puiser des ressources. Aider les enfants à bien s'endormir. Se projeter dans sa réussite scolaire ou sportive. Lâcher prise sur les tracas et se centrer sur son bien Être...

Lors de la pause thé/café nous ouvrirons le dialogue aux parents sur les questions pratiques pour leur enfant. Des outils à expérimenter seront donnés.

**Date :** Dimanche 13 mars 2016 et dimanche 24 avril 2016

**Lieu :** Salle municipale 15 Place Champlain 14000 Caen

**Horaire :** 10h00 à 13h00

**Participation :** 10,50 €/séance/participant

**Renseignement :** Marie – [afep14.marie@afep.asso.fr](mailto:afep14.marie@afep.asso.fr)

**Inscription obligatoire avant le 10 mars 2016**

<https://www.billetweb.fr/x16-436-ace>