



Antenne Charente

Atelier thématique

Découverte de la sophrologie Apprendre à se détendre



Pour les parents

Animé par Jean Philippe CALLAIS, Sophrologue

L'atelier débutera par un court échange sur « L'utilité de la relaxation - Les spécificités de la sophrologie » suivi d'une initiation à la sophrologie par des exercices corporels et de respiration faciles à reproduire et doux.

Visualisation positive.

Lâcher prise, se détendre, pour vous et pour accompagner votre enfant vers la sophrologie.

L'atelier se ponctuera par des temps d'échanges sur les ressentis de chacun-

Nombre de places limité à 16 personnes

Date : **Vendredi 15 janvier 2016**

Lieu : UDAF 73 impasse Joseph Niepce 16000 ANGOULEME

Horaire : de 20h00 à 21h30

Participation : **Adhérent** 8 €/participant - 14 €/couple - **Autre** : 12 €/participant - 20 €/couple

Renseignement et inscription : 06 15 64 29 05 ou afepcharente@gmail.com