

ATELIERS SOPHRO **« Ma bulle bien-être »**

Animés par Stéphanie Lapeyronnie Codretto, sophrologue

Les jeunes sont en permanence dans leurs affects, enfermés dans leurs émotions, dépourvus de repères, de solutions. Ces séances sont proposées pour favoriser la libération des tensions et permettre aux jeunes de gérer leurs émotions et de potentialiser leurs capacités.

A l'aide de jeux sophro-ludiques et de techniques dynamiques, **les jeunes gagnent en confiance, en estime de soi et en créativité**. Les exercices sont simples et chaque jeune pourra s'entraîner quotidiennement cinq à dix minutes, repérer les outils essentiels à leur vie et à leurs forces en devenir.

Dates : 20 janvier et 10 février 2018

Lieu : Salle Jean Jaures rue de la République 09700 SAVERDUN

Horaire : Groupe -10 ans : 14h00 à 15h30

Groupe 10/15 ans : de 15h30 à 17h00

Participation aux frais : 8 €/participant à régler sur place

Renseignement : Roman Corine : 07 69 95 33 49

Inscription obligatoire auprès de : Corine : afep09.corine@afep.asso.fr