

« ATELIER CONTES YOGA SOPHROLOGIE »

Animé par Elsa LE JEUNE, Sophrologue et Patricia LEVASSEUR Professeure de Yoga

Autour d'un conte, les jeunes vont vivre l'histoire à partir de postures de yoga, d'exercices ludiques de sophrologie permettant aux enfants d'expérimenter des outils de relaxation, de respiration et de gestion des émotions pour une meilleure concentration.

Une après-midi joyeuse et paisible garantie !

Pendant la séance, les parents, s'ils le souhaitent, seront accueillis pour un groupe d'échange dans la cafétéria.

Date : Samedi 13 janvier 2018

Lieu : Lycée Françoise de Grâce, 16 rue de la vallée 76600 LE HAVRE

Horaire : de 10h30 à 11h45

Participation aux frais : 10 €/participant

Renseignement : Aurélie : afep76.aurelie@afep.asso.fr

Inscription obligatoire avant le 9 janvier 2018

<https://www.billetweb.fr/x18-303-ace>